ALLAN PERCY

FRIDA
PARA APASIONADOS

60 PÍLDORAS PARA CREAR
TU VIDA A TU MANERA

DEBOLSILLO clave

Frida para apasionados

ALLAN PERCY

DEBOLSILLO

SÍGUENOS EN

megustaleer

@Ebooks

@megustaleermex

@megustaleermex

Penguin Random House Grupo Editorial

A los que saben renacer cada día,
impulsando un nuevo sueño.

Prólogo

¡Viva la vida!

Frida Kahlo fue un ejemplo vibrante de libertad, creatividad y amor incondicional a su pareja y a su arte, a la vida con todas sus contradicciones. Así lo reflejaba en uno de sus últimos cuadros, en el que sobre una sandía abierta se ha inscrito a cuchillo la frase: VIVA LA VIDA, adoptada por la banda Coldplay en su célebre álbum.

Una declaración así de una persona que vivió el dolor, la enfermedad y la invalidez, además de la incomprensión de su tiempo, tiene un valor extra porque nos dice que el ser humano posee la capacidad de trascender sus circunstancias, de crear un mundo nuevo en el cual habitar si no se está conforme con éste.

En suma: crear su propia realidad.

Frida Kahlo supo transformar el sufrimiento en arte y el dolor en amor. Esta alquimista mexicana probablemente es la mujer más influyente en el mundo artístico del siglo XX. Y no sólo por sus cuadros inconfundibles. Su personalidad única y sus escritos son un faro que aparta las sombras de la mediocridad y la resignación y nos enseña a vivir de forma genuina.

Los 60 capítulos que componen este libro son, cada uno, una invitación a movilizar todo nuestro amor por la vida, a encontrar en lo más profundo de nosotros lo que podemos ofrecerle, lo que deseamos ofrecernos, más allá de las expectativas de otros.

Deseo que este libro sea para ti una fuente de inspiración para hacer de tu existencia un lienzo en el cual pintar la obra que tú desees. Sin duda, una obra maestra.

ALLAN PERCY

60 inspiraciones vitales para diseñar tu vida a tu manera

1

“¿Se pueden inventar verbos?
Quiero decirte uno: yo te cielo.
Así mis alas se extienden enormes
para amarte sin medida”

Frida Kahlo fue una mujer al margen de las convenciones. La artista jugó con los colores, las formas y los estilos, que exprimió para conseguir expresar el mundo tal y como ella lo veía o quería verlo. Se rio de los géneros y las reglas que imponía la Academia de Arte de su época.

Los límites no estaban hechos para ella, ni siquiera los que le imponía su propio cuerpo magullado. No se dejaba atrapar.

¿Por qué iba a aceptar entonces los del lenguaje?

El gran poeta chileno Pablo Neruda, autor de *Veinte poemas de amor y una canción desesperada*, dejó escrito:

> Me gustas cuando callas porque estás como ausente.
> Distante y dolorosa como si hubieras muerto.
> Una palabra entonces, una sonrisa bastan.
> Y estoy alegre, alegre de que no sea cierto.

Cuando amamos a alguien, cuando alguien nos ama, una sola palabra suya cambia nuestra suerte.

El amor corría por las venas de Frida; consciente del poder de la palabra para demostrarlo, las que conocía no le parecían suficientes. ¿Por qué no inventarlas?

Pero los enamorados no sólo modifican su vocabulario. Un estudio de la Universidad de Stirling ha demostrado que cuando alguien nos gusta, realizamos cambios casi imperceptibles en

nuestra voz. Esos pequeños cambios nos hacen más atractivos para quien nos escucha. Estos científicos analizaron los rasgos vocales de 110 personas mientras cortejaban a alguien. La voz de los hombres se volvía más cantarina.

Para Frida Kahlo, el aburrimiento, lo convencional y la norma establecida están reñidos con la pasión. “Yo te cielo” en vez de “yo te amo”, “yo te cuido” o “yo te protejo”.

¿Por qué no probar a inventar nuestros propios verbos, nombres o adjetivos? Al dedicar unos minutos a las personas y cosas que amamos, podemos crear un nuevo lenguaje propio y personal.

Algunas ideas para jugar amorosamente con el lenguaje:

- Comienza por unir dos palabras que te gusten, aunque aparentemente no tengan relación entre sí.
- Convierte un objeto en verbo.
- Lee “Jabberwocky”, el poema sin sentido y lleno de palabras inventadas de Lewis Carroll. ¡Todo un ejemplo!

2

“Las ranas siguen cantando para nosotros —y nuestro río espera —el pueblo casto espera la Osa Mayor —y yo —te adoro”

En las culturas indígenas, la naturaleza juega un papel fundamental en la visión del mundo y de la vida. Los animales, elementos como el sol o el trueno y fenómenos como una tempestad, acompañan a los humanos día a día.

Según el gobierno mexicano, en el año 2012 la población indígena del país era de más de 15 millones de personas que pertenecían a 56 grupos étnicos diferentes y hablaban casi cien lenguas diferentes. ¡Qué riqueza! Sin embargo, apenas representan el 10% de la población total.

Cuando Frida Kahlo vivía, tan sólo un siglo atrás, ¡eran la mitad! Tanto ella como Diego Rivera se convirtieron a través de su arte en grandes defensores de las culturas autóctonas de las sierras y selvas americanas.

Pero no sólo sus cuadros eran actos de reivindicación: la pintora vistió gran parte de su vida con la ropa de las mujeres indígenas como expresión del México original y maltratado. Sus armarios son hoy verdaderos museos en sí mismos llenos de tesoros: huipiles, rebozos, faldas y vestidos de todos los colores.

El verso que encabeza este capítulo podría ser otra reivindicación. Para la cultura maya, una de las mayoritarias en el país, los animales se asocian al culto religioso, a la manifestación artística y a la vida económica. Tenían carácter sagrado y, junto con la astronomía, estaban presentes en todas las ceremonias. Según Fray Diego de Landa, uno de los primeros misioneros españoles en el nuevo mundo, “no había animal ni sabandija a la que no le

hiciesen estatua, y todas las hacían a semejanza de sus dioses y diosas".

El amor pleno, como acto sagrado, cuenta con el beneplácito del universo entero: el río de la vida por el que discurre, las estrellas que lo protegen y los animales que lo acompañan.

Un ejercicio para reconectar con la naturaleza es tomar conciencia de su presencia a nuestro alrededor y agradecerla como fuente de inspiración. Aunque vivamos en grandes ciudades, podemos encontrar tiempo para sentir esa comunión: paseando por un parque, cultivando algunas plantas en nuestro balcón o compartiendo nuestra vida con algún animal de compañía.

3

“Me pinto a mí misma porque soy a quien mejor conozco”

El autorretrato es uno de los ejercicios de análisis y honestidad más profundo que puede hacer un artista. Durante la historia de la humanidad han sido muchos los artistas que se han adentrado en este camino: Bek, un escultor del antiguo Egipto, fue el primero en legar a la posteridad su retrato en piedra. Durante la Edad Media, los artistas dejaban su rostro entre la multitud que aparecía en sus pinturas o en la cara de personajes bíblicos. Les movía el afán de posteridad, quizás el ego o, por qué no, como dice Frida, porque a fin de cuentas ése era el rostro que tenían más cerca y que les resultaba más conocido.

En el Renacimiento, este género alcanzó su mayor gloria. Muchos artistas, generalmente hombres, se atrevieron a trabajarlo. De hecho, la mayoría de los historiadores están de acuerdo en reconocer que una de las primeras mujeres pintoras en hacerlo fue Catharina Van Hamessen (1548). En 1656, el genio de la corte madrileña, Diego Velázquez, “se coló” en *Las Meninas* como el pintor que pinta a la familia real. ¡Un verdadero juego de espejos más allá de un autorretrato clásico! Dicen que Leonardo da Vinci se pintó a los 60 años y que, en cambio, Durero lo hizo a los 13.

La obra de Frida Kahlo está prácticamente centrada en el autorretrato. Dicen que el primero que pintó, en 1926, fue para recuperar el amor de un novio.

En 1939, año de su divorcio, según la historiadora del arte Hayden Herrera y profesora de la Universidad de Nueva York,

“Frida se da a sí misma una serie de compañeros: esqueletos, Judas, sus sobrinos, una hermana gemela y sus mascotas. Entre ellos, los más curiosos son los monos que la abrazan como amigos íntimos”. De este mismo año es uno de los cuadros más impactantes de la artista: *Las dos Fridas*, un doble autorretrato con dos corazones expuestos por encima de la ropa y conectados entre sí. Una representa a la Frida europea, con un corazón partido, y la otra, a la Frida mexicana, con un corazón completo y un retrato de Diego en la mano.

El autorretrato es una manera de mostrarnos al mundo pero también de entendernos a nosotros mismos. Atrévete a descubrirte con la experiencia:

- Toma una foto tuya que te sirva de modelo.
- Elige el lápiz, carboncillo o bolígrafo que utilizarás para el papel.
- Primero dibuja el contorno de tu rostro y los elementos principales, como ojos y nariz.
- Crea sombras y efectos difuminando los rasgos.
- Utiliza, si lo deseas, color para el cabello, los ojos…

Una vez terminado, viene lo más interesante. Hazte la pregunta: ¿qué dice este retrato de ti, de tu yo más profundo?

4

“Aprenderé historias para contarte, inventaré nuevas palabras para decirte que te quiero como a nadie”

En algunas culturas ancestrales se afirma que el amor nace al separarse la noche del día, por lo que se establece como el elemento que mantiene la armonía en nuestro universo. Una representación mítica que, con el paso de los siglos y en las diferentes culturas, ha dado origen a otras representaciones.

En el mundo occidental, hasta el Renacimiento, es un ideal de virtud y belleza, muchas veces asociado a grandes damas o inocentes jóvenes de alta cuna. En el Romanticismo empieza a fraguarse el modelo que hoy tenemos en el que *todo es posible para todos*. El amor platónico, el furtivo, el destructor, el canalla… ¡se descubren mil rostros diferentes del amor en poemas, obras de teatro, novelas!

La literatura mexicana, de la que sin duda bebió Frida, está llena de grandes voces que han hablado sobre el amor. Octavio Paz, Nobel de Literatura en 1990, escribió en *La llama doble* que “el amor no es un remedio físico, no es una vacuna: es un paradigma, un ideal de vida fundado en la libertad y en la entrega”. El mismo genio aseguró, en su poema “Piedra de sol”, que “el mundo nace cuando dos se besan”.

El poeta y político Jaime Sabines fue más allá al escribir en “Te quiero a las diez de la mañana”: “Luego vuelvo a quererte, cuando nos acostamos y siento que estás hecha para mí, que de algún modo me lo dicen tu rodilla y tu vientre, que mis manos me convencen de

ello, y que no hay otro lugar en donde yo me venga, a donde yo vaya, mejor que tu cuerpo. Tú vienes toda entera a mi encuentro, y los dos desaparecemos un instante, nos metemos en la boca de Dios...". El poema más conocido de este artista lleva el sugerente título de "Los amorosos".

Juan Villoro, periodista y escritor contemporáneo, en *Conferencia sobre la lluvia*, dice que "el amor tiene una sed de absoluto. No me refiero a su carácter posesivo, sino a la necesidad de compartirlo todo y conocer al otro, hasta donde eso sea posible".

En *Mujeres de ojos grandes*, un libro que recoge las historias de las mujeres de su familia que decidieron su propio destino, Ángeles Mastretta escribió: "Creo que el amor, como la eternidad, es una ambición. Una hermosa ambición de los humanos".

Frida Kahlo bien podría haber estado en ese libro si hubiera sido pariente de Mastretta. Ella también decidió cómo vivir su destino, cómo enfrentarse a la vida, a la muerte y a un amor que lo abrasaba todo.

Y para ti, ¿qué papel desempeña el amor en tu vida y de qué forma lo vives?

5

“Pies, ¿para qué los quiero si tengo alas para volar?”

A Frida Kahlo tuvieron que cortarle una pierna a causa de la gangrena. Y, aun así, jamás dejó de hacer todo aquello que quiso. La imaginación, un súper poder del que disponemos todos los humanos, le permitió volar.

Tú también lo tienes, aunque quizás, con el paso de los años, se haya dormido o atrofiado. Pero nunca es tarde para ejercitarlo de nuevo.

Según Albert Einstein, “en los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento”.

¿Y si convertimos nuestras limitaciones en trampolines para conseguir aquello que deseamos? ¿Y si transformamos lo que nos da miedo o nos retiene en el aguijón que nos espolee a seguir adelante?

La imaginación es el súper poder que puede ayudarnos a conseguirlo. Todos los humanos nacemos con él aunque a veces está dormido en nuestro interior. El mismo Einstein aseguró que “si lo puedes imaginar, lo puedes lograr”.

Vamos ahora con un ejercicio sencillo pero eficaz para activar la imaginación:

1. Disponte a viajar: busca un lugar agradable y siéntate de forma cómoda. Cierra los ojos y respira profundamente.
2. Trae a tu mente aquello que deseas conseguir. Visualízalo como si ya lo hubieras logrado.

3. Siente todo lo bueno y bello que trae consigo.

Las visualizaciones son poderosas para inspirar las acciones que nos llevarán a conseguir lo soñado, por lo tanto es un trabajo en tándem: no sólo se trata de imaginar, sino que la imaginación ha de servir de impulso para las pequeñas acciones cotidianas que realizaremos para lograrlo.

6

“En realidad, no sé si mis cuadros son surrealistas o no, pero sí sé que representan la expresión más franca de mí misma”

El surrealismo es un movimiento artístico que surgió en Francia, alrededor de 1920. El nombre fue acuñado por Apollinaire, que aseguró que “está por encima del realismo, una realidad que se supera”.

El arte para ellos no era representación, sino comunicación vital del individuo con el todo. El azar, las casualidades y los sueños son los espacios en los que esa comunicación es más directa, limpia, sin cortapisas de la conciencia y lo objetivo.

El surrealismo nace en un momento de convulsión política, social y económica. Sus seguidores no dudaron en apostar por la revolución, el cambio, la justicia, la lucha.

En 1938, André Breton, líder de este movimiento, se alojó en casa del matrimonio Rivera-Kahlo, artistas con un gran compromiso de izquierdas, al igual que él. Ese mismo año, Frida expuso en Nueva York y participó en una muestra organizada por Breton y Marcel Duchamp en París. En 1940, la artista participó en la célebre Exposición Internacional del Surrealismo en la Ciudad de México, y en 1942 expuso en el Museo de Arte Moderno de Nueva York.

Aun así, la gran Frida no aceptó ser etiquetada. Afirmó que “no pinto sueños ni pesadillas, sino mi propia realidad”, en una clara manifestación que la diferencia de sus compañeros. Ella pinta y vive como quiere. No acepta ser encasillada.

Ahí reside una gran lección: no importa cómo nos definan los demás, sino cómo nos definamos nosotros.

Para ello es importante conocernos bien. La coach argentina Mariana Autilio sostiene que los referentes externos, como Frida Kahlo, pueden servir de palanca para encontrar nuestro propio camino si nos atrevemos a compartir sus herramientas: “Si veo que una persona puede lograr algo que yo también anhelo, tengo que encontrar las mismas herramientas que él utilizó para hacerlo; tomar al otro como ejemplo y sacar provecho de su experiencia y no mirarlo con recelo porque consiguió aquello que yo también busco”.

7

“Bebía porque quería ahogar mis penas, pero las malvadas aprendieron a nadar”

No hay soluciones fáciles para la tristeza. El médico y escritor argentino Jorge Bucay dice que “ser feliz no es un derecho solamente; también es, de muchas maneras, una obligación contraída con la vida”. Para ello indica cuatro sendas que tendremos que transitar para elevarnos por encima de nuestras circunstancias.

- El primer camino es el de la *autodependencia*: el camino de la aceptación definitiva sobre la propia vida. Sólo si tomamos la responsabilidad de lo que nos sucede, sin buscar enemigos o causas externas, tendremos el control de nuestra vida.
- El segundo camino es el del *encuentro*: Bucay lo define como el descubrimiento del otro, del amor, del sexo. Somos en relación con los demás. Por lo tanto, cuanta más interacción tengamos con el mundo, mejor nos conoceremos a nosotros mismos.
- El tercer camino, el de las *lágrimas*: las pérdidas y los duelos nos enseñan a valorar lo que tuvimos, pero también lo que nos queda. En ese sentido, muchas personas salen de los funerales y entierros con el ánimo de atreverse a Vivir, con mayúscula.
- El cuarto camino es el de la *felicidad*: la completud y la búsqueda del destino es lo que nos diferencia del resto de los animales. Tenemos la capacidad de pensar nuestra vida, de

repensarla, de reinventarla… incluso de renacer cada día.

8

“¿Quién diría que las manchas viven y ayudan a vivir? Tinta, sangre, olor… ¿qué haría yo sin lo fugaz?”

En su “Oda a las cosas”, el poeta chileno Pablo Neruda escribía lo que es toda una declaración de principios:

> Amo todas las cosas,
> no sólo las supremas,
> sino las infinitamente chicas,
> el dedal,
> las espuelas,
> los platos,
> los floreros.

Muchos otros autores han incidido sobre la belleza y el poder de las pequeñas cosas para hacernos felices.

Uno de los libros más célebres en su momento fue el de *El primer trago de cerveza y otros placeres de la vida*, publicado por Philippe Delerm en 1997. Entre los placeres fugaces —utilizando la palabra de Frida—, que menciona este profesor francés de literatura, están acciones tan cotidianas como ver el Tour de Francia en julio, comprar *croissants* recién hechos por la mañana, beber un Oporto o desgranar guisantes.

¿Has elaborado alguna vez tu lista de placeres cotidianos? Éste es un ejercicio iluminador, ya que nos permite tomar conciencia de las mejores cosas de nuestra vida, con lo que aprendemos a

apreciarlas y a otorgarles más valor.

Volviendo al poema de Neruda:

muchas cosas
me lo dijeron todo.
No sólo me tocaron
o las tocó mi mano,
sino que acompañaron
de tal modo
mi existencia
que conmigo existieron
y fueron para mí tan existentes
que vivieron conmigo media vida
y morirán conmigo media muerte.

9

“Aquí se queda tu compañera, alegre y fuerte cual debe ser; espero ya pronto tu regreso para ayudarte y amarte siempre en son de paz”

El escritor español Benito Pérez Galdós lanzó hace más de un siglo una pregunta que sigue teniendo plena actualidad: “¿Por qué si el amor es lo contrario a la guerra es una guerra en sí mismo?”.

Hay muchas personas que viven así sus relaciones de familia, amistad o pareja: como una lucha por conquistar, mantener o lograr el poder. Sin darse cuenta, aquella historia que empezó como algo bello y único puede convertirse en una relación insana o, incluso, en un infierno.

¿Cómo detectar si vivimos en una de esas relaciones? Aquí van algunos signos muy evidentes:

1. Un clima de enfado permanente, discusiones, gritos o palabras ofensivas.
2. Falta de comunicación. En ocasiones, el silencio puede ser más hiriente que los reproches.
3. La falta de apoyo en los momentos de necesidad.
4. Desconfianza, celos enfermizos, mentiras, dudas.
5. Actos de control y vigilancia.

Vivir una relación en paz y armonía es lo contrario a lo que acabamos de describir. La relación nutritiva es aquella que nos une, que nos da autoestima y fortaleza. Sin embargo, paz no significa

ausencia de discusión constructiva, manifestar aquello que no nos gusta o enfrentar lo que nos hace sufrir.

En una relación sana hay momentos para ello. La clave está en cómo los acometemos. Aquí van algunos consejos para que la discusión sea una ocasión de acercamiento, en lugar de un campo de batalla:

- Si se trata de un tema delicado, busca el momento oportuno y tu tono más amable.
- Habla de cómo te sientes tú, no de cómo es el otro o de qué te ha hecho o ha dejado de hacer.
- No presentes tus sentimientos u opiniones como una verdad universal.
- Huye de las generalizaciones.
- Manifiesta qué deseas y necesitas, no de qué tienes queja.
- Escucha al otro con mente abierta.
- Para suavizar la discusión y salvaguardar la autoestima del otro, reconoce al mismo tiempo los aspectos positivos de tu pareja y de su relación.

10

“Te necesito tanto que me duele el corazón”

Científicos de todo el mundo han estudiado cómo el dolor emocional afecta al cerebro del mismo modo que el físico.

Ethan Kross, investigador y profesor asistente de psicología en la Universidad de Michigan, afirma que “el corazón roto y las separaciones dolorosas son más que simples metáforas”. Con otros colegas, Kross realizó el primer estudio que, utilizando imágenes por resonancia magnética, descubrió entre otras cosas que las mismas redes cerebrales que se activan cuando sufres una quemadura leve se encienden cuando piensas en un amante que te ha rechazado. Publicado en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, el estudio habla sobre el papel de los sentimientos de rechazo y otros traumas emocionales en el desarrollo de trastornos de dolor crónico.

La pérdida de alguien amado, el abandono, el fracaso, la llegada de una enfermedad, quedarse sin trabajo… ¡son tantas las posibilidades que atacan nuestro corazón!

Frida Kahlo, en su breve vida, se enfrentó a muchas: con tan sólo 19 años sufrió un accidente del que nunca llegaría a recuperarse del todo, además de tener varios abortos. Pero el dolor más cruel que soportó fue, sin duda, el mal de amores. Sufrió infidelidades, traiciones y maltratos de su marido Diego Rivera.

En la antesala del quirófano, cuando deben cortarle la pierna, Frida escribe a su marido una carta que muestra la pasión arrebatadora que les unió toda su vida, más allá de los papeles firmados:

> No me aterra el dolor y lo sabes, es casi una condición inmanente a mi ser, aunque sí te confieso que sufrí, y sufrí mucho, la vez, todas las veces que me pusiste el cuerno... no sólo con mi hermana sino con otras tantas mujeres… ¿Cómo cayeron en tus enredos? Tú piensas que me encabroné por lo de Cristina pero hoy he de confesarte que no fue por ella, fue por ti y por mí, primero por mí porque nunca he podido entender qué buscabas, qué buscas, qué te dan y qué te dieron ellas que yo no te di.

Tenemos un solo corazón y nos acompañará hasta el final de nuestros días. Cuando deje de latir, nosotros dejaremos de ser. Así que hay que cuidarlo. Los médicos recomiendan no fumar, hacer ejercicio, comer sano y controlar el peso, pero también debemos escucharnos, rodearnos de gente sana y protegernos de historias destructivas. También en el amor.

11

“Ahí les dejo mi retrato pa’ que me tengan presente todas las noches y los días, que de ustedes yo me ausenté”

El 1 de noviembre, el Día de Muertos, es una de las fiestas más importantes de la cultura mexicana, como demuestra *Coco*, la película de Pixar. El culto a la muerte ya se practicaba en las tradiciones indígenas precolombinas y, cuando los evangelizadores cristianos llegaron al continente, fusionaron su tradición con la de los pueblos que invadían.

Para estos pueblos, la idea de paraíso y premio o infierno y castigo no existía, y menos ligada a cómo había vivido la persona. El rumbo que tomaba cada alma estaba relacionado con su manera de morir.

En México, los muertos no mueren en realidad mientras quede alguien en la tierra que los recuerde. Por eso, en todas las casas, escuelas, municipios, días antes del primero de noviembre se construyen altares con las fotos y los objetos favoritos de sus difuntos. Durante esa jornada, vivos y muertos conviven, en el cementerio o en el hogar, en verdaderas fiestas con música, baile y alcohol.

Alrededor de esta celebración se han desarrollado diferentes elementos, como las calaveritas de azúcar, el pan de muertos, las calaveritas o poemas satíricos entre la muerte y las personas aún vivas, el papel de China recortado en diferentes cenefas, los cirios que sirven como puntos cardinales para el ánima que los ha de visitar o la flor color naranja que lo cubre todo, el cempasúchil.

Los días 1 y 2 de noviembre son una experiencia única de color, vida y alegría. Un acto de amor y reconocimiento a los que nos precedieron, porque sin ellos nosotros no existiríamos.

La mayoría de las personas deseamos ser recordadas, preservar un pedazo de eternidad. Aún más los artistas como Frida.

No es necesario esperar al Día de Muertos. Cualquier día es bueno para recordar a nuestros ancestros. Podemos crear nuestro propio altar en casa o, por qué no, visitar aquel lugar tan especial para la persona que nos dejó, o incluso juntarnos con los amigos y la familia para recordarlo. Para honrar la memoria de los que se fueron podemos encender una vela en su honor o plantar un árbol al que cuidaremos con amor. Otros caminos son hacer un bonito collage de fotos acerca de la persona o recoger sus memorias en un libro.

Porque, como dice el escritor Mario Benedetti, “después de todo, la muerte es señal de que hubo vida”.

12

“Árbol de la esperanza, mantente firme”

“La esperanza es lo último que se pierde” o “siempre nos quedará la esperanza” son frases que todos hemos oído o dicho alguna vez. ¿Nos hemos preguntado alguna vez por qué?

Se cuenta que Prometeo desafió a su padre Zeus, el gran dios de la mitología griega, y creó al hombre. Y para proteger su creación de todas las calamidades de la tierra —el hambre, el odio, el dolor—, las encerró en una caja.

El mismo Zeus obligó a Vulcano a crear una mujer de barro, Pandora, que era muy curiosa. Así que ella abrió la caja y dejó escapar todos los males que desde entonces nos afligen. Sin embargo, dentro de la misma caja Prometeo había encerrado la esperanza para proteger al hombre. Ésta no escapó y se quedó con nosotros para siempre.

Aristóteles dijo que “la esperanza es el sueño del hombre despierto”. Y Kalil Gibran afirmó que “en el corazón de todos los inviernos, vive una primavera palpitante, y detrás de cada noche viene una aurora sonriente”.

Pero frente a esta esperanza pasiva, Martin Luther King declaró: “Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol”. Y así fue: el líder afroamericano luchó por su sueño hasta su último aliento, cuando un francotirador lo asesinó.

Esa esperanza activa es la que mueve nuestra existencia.

Si la mantenemos con nosotros, en la caja de Pandora de nuestra vida, avanzaremos para conseguir ser el cambio que deseamos ver a

nuestro alrededor.

La esperanza activa genera movimiento y bebe del deseo y la alegría. Tener esperanza es aceptar el riesgo de vivir y de morir, que son nuestra esencia. Y, aun así, no dejar de soñar, desear, luchar.

Un bello ejemplo de este aliento es el poema “No te rindas”, de Mario Benedetti:

> No te rindas, por favor no cedas,
> Aunque el frío queme,
> Aunque el miedo muerda,
> Aunque el sol se ponga y se calle el viento,
> Aún hay fuego en tu alma,
> Aún hay vida en tus sueños.
>
> Porque cada día es un comienzo nuevo,
> Porque ésta es la hora y el mejor momento.
> Porque no estás solo, porque yo te quiero.

13

“Todo puede tener belleza, incluso lo más horrible”

Cada sociedad y cada época tiene sus propios cánones de belleza, un conjunto de características que definen lo que es hermoso y atractivo.

A lo largo de los siglos, esas características han cambiado muchísimo.

La lucha de muchas mujeres actuales por ser delgadas contrasta con la prehistoria, cuando las mujeres de anchas caderas y senos grandes eran consideradas las más bellas. Estos rasgos se asociaban con la fertilidad, que era lo que de verdad importaba.

En el Renacimiento triunfaban las mujeres de manos y pies pequeños, cabellos rubios, piel blanca… En el Barroco se volvió a apostar por las mujeres algo rollizas y por las pelucas, los maquillajes, los perfumes como complemento de la belleza natural. Algunos de esos complementos llegaron a ser verdaderos enemigos de las mujeres: los corsés de la época victoriana dejaron a más de una sin respiración y, en algún caso y por deformación del tórax, llegaron a provocar la muerte.

En los siglos XX y XXI la moda se ha convertido en una esclavitud y a golpe de ella los cánones cambian constantemente. De mujeres Barbie a las de delgadez extrema.

¿Cómo se han establecido estos cánones?

Por ejemplo, en el antiguo Egipto lo importante era la armonía. El puño se utilizaba como medida: la estatura perfecta de las personas en 18 puños: 2 para el rostro, 10 desde los hombros hasta

las rodillas y los 6 restantes para las piernas y los pies. Para los griegos, la belleza también estaba asociada a las matemáticas.

Incluso en nuestra época, depende del rincón del planeta en que nos hallemos, los cánones varían. En África, la mujer ideal es la ancha y generosa en carnes. En algunas zonas de Etiopía, la deformación labial es rasgo de belleza. En América Latina se apuesta por la mujer fuerte mientras que en los países más desarrollados por las altas y delgadas. En Asia, en un país como Birmania, sus mujeres jirafa, con los cuellos deformados y alargados, son muy conocidas.

Una marca de cosmética, Superdrug, encargó el estudio "Percepción de la Perfección" sobre este tema, y confirmó que la belleza varía de forma notable según el país. Lo hicieron en 18 países de los cinco continentes.

¿Por qué preocuparnos, por lo tanto, por algo tan efímero y cambiante?

Leonardo da Vinci aseguró que "la belleza está en los ojos del que mira". Saber mirar con amor, con interés, con respeto, con curiosidad, nos llevará a descubrir belleza en cualquier rincón o rostro.

Si nos dejamos limitar por los cánones, las modas o las opiniones de otros, dejamos de apreciar la vida por nosotros mismos. A eso se refería Frida, que en cientos de ocasiones pintó su cuerpo magullado y que reclamó su hermosura a través de esto. Porque ella sabía que en cada uno de esas cicatrices se encerraba su lucha por vivir, su alegría y fuerza, la historia de sus días y sus sueños y fracasos. Todo ello convertía su cuerpo en algo bonito. O al menos para ella y para hombres como Diego Rivera, Trotsky o tantos otros amantes que tuvo.

14

“El surrealismo es la mágica sorpresa de encontrar un león dentro de un armario, donde se está seguro de encontrar camisas”

Van Gogh decía que “las pequeñas emociones son las capitanas de nuestra vida y las obedecemos sin darnos cuenta”.

Las emociones son universales y las expresiones que las acompañan —por ejemplo, levantar las cejas o fruncir la boca— son innatas a todos los seres humanos. Lo dijo Darwin y lo demostró el psicólogo Paul Ekman quien, en 1968, realizó una investigación de las expresiones de los miembros de la tribu fore (en Papúa de Nueva Guinea), sin contacto con otras culturas. Sus integrantes podían identificar correctamente las emociones en los rasgos del rostro de gente de otros rincones del mundo, a pesar de no haber conocido nunca a nadie que no fuera de su tribu. A partir de este estudio y otros trabajos, Paul Ekman publicó una lista de emociones básicas y universales, de las cuales se derivarían el resto.

Lo curioso es que una de estas emociones básicas definidas en *Desenmascarando el rostro* (1975) se nos aparece en mil ocasiones bajo mil caras. Puede parecernos menos importante que las otras —alegría, tristeza, miedo, rabia— pero en realidad resulta crucial para saber adaptarnos a nuestro entorno. Tan olvidada la tenemos que incluso el propio Ekman, asesor de la famosa *Inside Out*, que revolucionó el cine infantil no hace mucho, reconoce que no aparece en esta película sobre las emociones.

Es la sorpresa, una emoción que ha buscado el arte contemporáneo.

Según el psicólogo, esto tiene su explicación:

> Es la emoción más corta, ya que aparece puntualmente para dejar paso a las demás emociones (tristeza, alegría, miedo, asco…). La sorpresa sirve para orientar la atención, en cuanto la atención está puesta en el estímulo, la sorpresa deja paso a las demás emociones.

¿Cuál es su papel?

- Capturar nuestra atención y despertar nuestro interés por conocer o explorar algo, como un espectador delante de un cuadro.
- Provoca incertidumbre por lo que va a suceder, como el *suspense* de las novelas y películas.
- Nos prepara para la siguiente emoción, que dependerá de nuestra recepción.

Las personas que se dejan sorprender son más atentas, curiosas y creativas. Por lo tanto, vayamos en busca de lo extraordinario dentro de lo cotidiano.

15

“La tristeza se retrata todita en mi pintura, pero así es mi condición, ya no tengo compostura”

De un modo injusto, la tristeza tiene mala fama. Es una compañera de viaje que pocos aprecian, una invitada que deseamos que se vaya nada más llega. Sentirnos tristes o que los que queremos lo estén, nos asusta, preocupa y agota. Pero la naturaleza es muy sabia y si, tras miles de años de evolución, la tristeza sigue con nosotros… ¿no será por algo?

Marcel Proust dijo que “la felicidad es saludable para el cuerpo pero es la pena la que desarrolla las fuerzas del espíritu”. Este gran escritor intuyó lo que años después demostrarían diferentes científicos.

Según estudios de Joe Forgas, psicólogo e investigador de la Universidad de Gales del Sur, “en contraste con las personas que parecen siempre felices, las de ánimo miserable son mejores a la hora de tomar decisiones y son menos crédulas”. La melancolía facilita el pensamiento reflexivo y la atención. El mismo estudio concluye “que los individuos tristes son mejores exponiendo sus ideas a través de argumentos escritos, lo que muestra que un humor moderadamente negativo puede en realidad promover un estilo de comunicación más concreto, más armonioso y, en definitiva, más exitoso”. Para conseguir estos resultados, Forgas pidió a un grupo de voluntarios que vieran algunas películas y pensaran en hechos tristes o alegres de su vida. Luego les pidió que realizaran diferentes ejercicios como por ejemplo dar detalles como testigos de un hecho.

Sobre esto, la psicóloga portuguesa Mariana Miranda asegura que “la tristeza es una parte importante de la vida. Quiero sentirlo todo de todas las maneras posibles. ¿Por qué pintar con un solo color? Hay mucha belleza en la tristeza”. Portugal ocupa el puesto 93 de los 157 países del Informe Mundial de la Felicidad de Naciones Unidas. Desde hace cinco años, la ONU mide la felicidad de los países realizando esta encuesta, ya que se considera una manera de valorar el progreso social. Igual que hay personas felices, hay países felices. Noruega ha sido, durante el 2017, el que ha encabezado la lista. Dinamarca, Islandia y Suiza le siguen de cerca.

El psicólogo Phillip Adcock, autor del libro *Domina tu cerebro: entrena tu mente para tener éxito en la vida*, nos propone preguntarse

> por qué te sientes triste y por qué ha pasado. No pares de preguntar hasta que encuentres el origen de la infelicidad. A largo plazo, esta infelicidad puede ser la clave de la felicidad.

16

“Ten un amante que te mire como si fueras un bizcocho de bourbon”

“Lolita, luz de mi vida, fuego de mis entrañas. Pecado mío, alma mía” son las palabras con las que Nabokov abrió una de las historias de deseo más conocidas de la literatura universal, *Lolita*.

Para Frida, ser el bizcocho de bourbon de alguien significa despertar ese mismo deseo en él. Y es que los objetos y sujetos de pasión son de lo más variado.

Aun así, está claro que tanto para el escritor como para la pintora, esa mecha, aliento o motor, el deseo, es necesario para que una relación de pareja funcione.

Según Robert J. Sternberg, psicólogo norteamericano autor del libro *El triángulo del amor*, los ingredientes básicos para una relación amorosa son tres:

- Intimidad
- Compromiso
- Pasión o deseo

Aunque no todo el mundo parece opinar igual. Un grupo de investigadores de The Open University entrevistaron a 4,494 británicos de entre 18 y 65 años y analizaron a fondo el comportamiento de 50 parejas (la mitad de ellas con niños) para conocer las claves del éxito de una pareja. Según las profesoras Meg John Baker y Jacqui Gabbi, autoras del volumen, la gente sabe que mantener una relación feliz en el tiempo no es sencillo.

Les preguntaron qué era lo que más les gustaba de su relación, y el deseo o pasión no aparece entre las diez respuestas más frecuentes, que fueron éstas:

1. Reír juntos.
2. Compartir valores e intereses.
3. Ser los mejores amigos.
4. Recibir cuidados y sentirse apoyados.
5. Sentirse seguros.
6. Ser felices.
7. La confianza.
8. Compartir una relación cercana.
9. Hablar y escuchar.
10. Estar enamorado y/o ser amado.

Desde niños convivimos con la idea del deseo, ligado al sueño, al futuro, a conseguir aquello que no se posee. Pedimos un deseo al soplar las velas, al ver caer una estrella fugaz o al encontrar un diente de león.

Pero el deseo también es motor, aliento, motivación. “Nuestra capacidad para desear nos impele a salir de nosotros, a cometer los máximos crímenes o alcanzar las mayores glorias”, afirma la escritora mexicana Ana Clavel, autora de *Las violetas son flores del deseo*.

Algo parecido opina el divulgador Eduard Punset, autor de *El alma está en el cerebro*:

> El deseo nos saca de nosotros mismos, nos desubica, nos dispara y proyecta, nos vuelve excesivos, hace que vivamos en la improvisación, el desorden y el capricho, máximas expresiones de la libertad llevada al paroxismo. El deseo reivindica la vida, el placer, la autorrealización, la libertad. Unos planifican su vida, mientras que otros la viven al ritmo que les marca el deseo. El deseo de vivir y de hacerlo a su manera. Si bien el deseo rebosa incertidumbre acerca del itinerario, a muchas personas les garantiza la seguridad en cuanto a los pasos dados. Bien entendido el deseo no es una voz oscura, confusa y estúpida, sino que —en una persona madura— es luminosa, clara e inteligente.

17

“Me paso la vida enclaustrada en esta pinche mansión del olvido, dizque a recuperar mi salud y a pintar en mis ratos de ocio”

Cuando el amor se va, algunas veces nos quedamos atrapados en la mansión del olvido. Nos paseamos como fantasmas por habitaciones llenas de recuerdos que se cuartean y se oxidan. No sabemos qué hacer ni cómo escapar de ese limbo entre un pasado que aún duele y un presente que se nos muestra gris y sin sentido.

“Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos, como quieras llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos y dejar ir momentos de la vida que se van clausurando”, afirma Paulo Coelho. Y añade: “No podemos estar en el presente añorando el pasado. Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltarlo, desprenderse. Dejar ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas y hay que aprender a perder y a ganar. Hay que dejar ir, hay que dar vuelta a la hoja, hay que vivir sólo lo que tenemos en el presente…”.

Es cierto, como canta Ricardo Arjona, “que no se acaba el amor sólo con decir adiós, hay que tener presente que el estar ausente no anula el recuerdo, no compra el olvido ni nos borra del mapa”. Sin embargo, es el primer paso para recuperar la salud del cuerpo y alma.

18

“Yo quiero construir, pero no soy sino una parte insignificante pero importante de un todo del que todavía no tengo conciencia”

Somos frágiles y pequeños, pero únicos e importantes. Cada uno de nosotros es una pieza diminuta del engranaje del universo y de la vida, pero sin nosotros nada sería.

Somos imprescindibles pero insignificantes. Nos rodean realidades que nuestra mente no puede comprender ni abarcar. Formamos parte de algo que nos supera, infinitamente superior a todo lo que conocemos y podremos conocer nunca. Y sin embargo, ¡no podría existir sin nosotros! Desde siempre, la humanidad ha sido consciente de su debilidad y su fortaleza, de su pequeñez y su inmensidad.

El misterio nos rodea, vivimos sumergidos en él.

Como en el niño de este breve cuento de Eduardo Galeano, ¡aprendamos a mirar cuando nos enfrentemos a lo inmenso, a lo desconocido, a lo único! Para así saber apreciar su belleza, formar parte de ella.

> Diego no conocía la mar.
>
> El padre, Santiago Kovadloff, lo llevó a descubrirla. Viajaron al sur. Ella, la mar, estaba más allá de los médanos, esperando.
>
> Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas cumbres de arena después de mucho caminar, la mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la inmensidad de la mar y tanto su fulgor, que el niño quedó mudo de hermosura. Y cuando por fin pudo hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre:

¡¡Ayúdame a mirar!!

19

“Nada es más valioso que la risa. Se requiere de fuerza para reír y abandonarse a uno, para ser ligera. La tragedia es lo más ridículo”

Necesitamos 17 músculos para sonreír. Un esfuerzo que bien vale la pena porque, como dice Charles Chaplin, “un día sin risa es un día perdido”.

En 1964, el psiquiatra William Fry fundó la *Gelotología*, ciencia que estudia los efectos de la risa en el cuerpo y en la psique. Desde entonces, se han realizado muchos estudios científicos que demuestran los beneficios de reír. Algunos comúnmente aceptados serían:

- Aumenta las defensas.
- Nos oxigena.
- Nos hace sentir mejor.
- Eleva la autoestima.
- Rejuvenece.

Pero hay muchos más. En 2011, Michael Miller, profesor de Medicina de la Universidad de Maryland, estudió la influencia de la risa en el sistema circulatorio. Trescientas personas vieron diferentes películas y este médico comprobó que con las películas estresantes los vasos sanguíneos se contraen reduciendo el flujo. Por el contrario, cuando veían comedias aumentaba el diámetro de los vasos y llegaba más sangre y oxígeno a los órganos y tejidos.

Scott Weems, doctor en Neurociencia Cognitiva por la UCLA,

publicó un ensayo con el título *Ja!* En él afirma que la risa es "nuestra respuesta natural a vivir en un mundo lleno de conflictos" y que hacerlo entre 15 y 20 minutos al día, "nos hace más felices, sanos e inteligentes". Según Weems, las mujeres ríen hasta 125% más que los hombres, aunque con los años van perdiendo ese don. Para este investigador, 100 risas equivalen a 15 minutos en la bicicleta estática, y concluye: "Sin la capacidad de reír no podríamos reaccionar ante gran parte de lo que nos ocurre".

Estos estudios parecen dar la razón a Lord Byron, quien hace dos siglos ya, dijo: "Ríete siempre que puedas. Es una medicina barata".

Aun así, a lo largo de la historia ha habido gente poco risueña. Dicen que el físico Isaac Newton sólo se rio una vez en su vida y fue cuando le preguntaron para qué servía estudiar a Euclides.

Dicen que Stalin o el filósofo Spinoza también eran poco dados a la risa. En cambio, algunas personas han hecho de su sonrisa un estandarte.

El Dalai Lama asegura que

> durante toda mi vida me he tenido que enfrentar a muchas dificultades pero, aun así, sigo sonriendo porque mi risa es contagiosa. Cuando la gente me pregunta de dónde saco, en los momentos más difíciles, el poder para reír, les contesto que soy un profesional de la risa.

20

“Yo le duro lo que usted me cuide, yo le hablo como usted me trate y le creo lo que usted me demuestra”

La reciprocidad es esencial en cualquier relación afectiva, sea de amistad, de pareja o de familia. El equilibrio entre el dar y recibir es esencial para que funcione, nos aporte y permanezca en el tiempo cualquier vínculo que establezcamos con otro.

Por un lado, no podemos exigir al otro aquello que nosotros no le damos.

Si queremos cariño debemos darlo; si esperamos respeto o fidelidad, debemos ejercerlo con nuestra pareja. Pero tampoco debemos conformarnos con menos. En una relación, debemos dar, recibir y renunciar.

Bert Hellinger, teólogo, pedagogo y filósofo, afirma que “con amor, sólo con amor, no basta. Tiene que estar en orden”. Hellinger, famoso por crear las constelaciones familiares, ha desarrollado las Órdenes del Amor que contemplan tres leyes: la primera es la de pertenencia, la segunda habla de la jerarquía y la tercera, del dar y recibir. Si yo siento que me dan, lo tomo y agradezco. Nace entonces en mí el sentimiento de querer dar. Es ésa una relación sana y equilibrada entre iguales.

Algunos pueden creer que sólo dar nos hace mejores. No es así: el desequilibrio que eso supone puede provocar en nosotros una baja autoestima y fomentar valores negativos en el otro, como el egoísmo o la soberbia.

21

“La parte más importante del cuerpo es el cerebro”

Y no sólo porque nos permite analizar, diseccionar, comprender, encontrar soluciones. El cerebro también es nuestra máquina para soñar.

Los sueños y deseos son importantes. Son la chispa que prende la mecha del cambio. Si deseamos conseguir algo nuevo, abrirnos camino, conocer otros espacios y otras realidades, no nos podemos quedar entre los límites del anhelo. “Lo que pensamos, lo que sabemos, lo que creemos, a fin de cuentas, es de poca importancia. Lo único realmente trascendente es lo que hacemos”, afirmó el crítico y escritor británico John Ruskin.

A veces, el “qué dirán”, las restricciones que otros nos imponen, los hábitos o el miedo nos impiden luchar por hacer realidad aquello que deseamos.

Churchill, que antes de enfrentarse como primer ministro a los nazis durante la Segunda Guerra Mundial vivió también la primera como soldado, aseguró que “el éxito es caminar de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo”. Era un hombre de acción, que tuvo sus reveses pero que jamás dejó de hacer aquello que creía necesario y justo. Hoy es más recordado por lo que consiguió y por quien fue que por lo que no.

Algunos pasos para convertir en realidad nuestros sueños:

1. *Céntrate*: elige un propósito principal. Nuestra mente se pierde si son muchas sus metas.
2. *Concreta los objetivos*: del mundo irreal al real sólo se puede

llegar a través de aspectos prácticos, defínelos de la forma más concreta posible.
3. *Elígelos bien*: que sean importantes para ti, debes desearlos con fuerza.
4. *Analiza tu realidad*: ¿en qué punto te encuentras ahora respecto a la meta?
5. *Lista los obstáculos*: los externos pero también tus propias limitaciones, o las que crees que tienes.
6. *Planifica el plan de acción*: haz un mapa de cómo vas a conseguirlo.
7. Para terminar, *cuatro detalles clave*: ser constante, consecuente, dar prioridad al objetivo e insistir lo que haga falta.

Y sobre todo, al contrario de lo que decía un famoso entrenador de futbol holandés, “siempre positivo, ¡nunca negativo!”.

22

“Si me deja beber este tequila, le prometo no beber en mi funeral”

¿Qué es gracioso y qué no? ¿De qué podemos reírnos y de qué no? ¿Existen límites para los chistes o la comedia? ¿Es correcto reírse de cualquiera y en cualquier situación?

La respuesta, como sucede con cualquier cuestión compleja, no es una. Son muchas y varían según la cultura, la edad, los estudios o el sexo de aquel que responda.

Según declaraba el doctor Manuel Arias (coordinador del Grupo de Estudio de Humanidades de la Sociedad Española de Neurología) al periódico *La Vanguardia* es que

> algo que nos resulta gracioso o gratificante no necesariamente tiene que serlo objetivamente, como puede ser observar que alguien se cae o un chiste que a algunos les puede resultar chabacano o grosero y a otros no.

Scott Weems, autor del libro *Ja!*, que hemos mencionado en un capítulo anterior, aseguró que “el humor es por naturaleza confrontacional” y se nutre del “conflicto entre querer reírnos y no estar seguros de que debemos”.

En esa frontera, en ese límite, nace el humor negro. Y Frida Kahlo fue una verdadera genio de éste.

Según un estudio dirigido por investigadores de la Universidad de Viena y publicado por la revista *Cognitive Processing*, las personas que disfrutan del humor negro tienden a destacar en las pruebas que miden la inteligencia verbal y no verbal. La mayoría tienen un

gran nivel de educación y suelen presentar estados de ánimo equilibrados y ser bastante felices.

Según los investigadores, practicar el humor negro supone

> una tarea compleja de procesamiento de la información. El humor negro, a menudo llamado grotesco, mórbido o incluso enfermo, se utiliza para expresar el absurdo, la insensibilidad, la paradoja y la crueldad del mundo moderno. Los personajes o situaciones generalmente se exageran mucho más allá de los límites normales de la sátira o la ironía, lo que puede requerir mayores esfuerzos cognitivos para pillar el chiste.

En el estudio, se entrevistó a 156 personas de ambos sexos, de una media de edad de 33 años, y se las enfrentó a 12 caricaturas de humor negro extraídas de *The Black Book*, del dibujante alemán Uli Stein, que ha vendido más de 90 millones de postales y 9 millones de libros sólo en Alemania.

¿Qué tipo de caricaturas valoraron? Por ejemplo, una de un hombre llamando por teléfono a una asociación para pacientes de Alzheimer cuyo contestador automático dice: “Si todavía recuerdas lo que quieres contarnos, por favor, habla después del tono”.

En la misma línea, Woody Allen decía, en su faceta de humorista negro, que “los diabéticos no pueden irse de luna de miel”.

Cuestión de gustos, sin duda.

23

“Yo que me enamoré de tus alas, jamás te las voy a cortar”

El amor es libertad. El amor es respeto. El amor va más allá del objeto y del sujeto amado.

Una de las historias más bellas nunca escritas, *El Principito*, es una lección magistral al gran sentimiento que nos hace humanos. En uno de los capítulos, el niño caído de las estrellas y el piloto hablan sobre el corderito que éste le ha regalado. Para que no se le escape, le propone regalarle una cuerda para que lo ate. Y esto es lo que sucede…

> Y se sumió en un ensueño que duró un buen rato. Luego, sacando mi cordero de su bolsillo, se sumergió en la contemplación de su tesoro […]
>
> —¿De dónde provienes, mi niño? ¿Dónde queda “tu casa”? ¿Dónde quieres llevar mi cordero?
>
> Después de meditar en silencio me respondió:
>
> —Lo que está bien, con la caja que me diste, es que a la noche le servirá de casa.
>
> —Claro. Y si eres bueno, te daré también una cuerda para atarlo durante el día. Y una estaca.
>
> La propuesta pareció chocar al principito:
>
> —¿Atarlo? ¡Qué idea tan rara!
>
> —Pero si no lo atas, se irá a cualquier parte y se perderá...
>
> Y mi amigo largó otra carcajada:
>
> —¡Pero adónde quieres que vaya!

Dominar algo no es amarlo. Aunque creamos hacerlo por su

bien, incluso si nos mueven lo que nos parecen buenos sentimientos… no respetar la belleza, la autenticidad y la individualidad del otro ser no es amor genuino. Y tampoco es práctico, ya que suele dar mal resultado.

El miedo a perder a alguien nos puede llevar a perderlo mucho antes de que esto suceda.

Si Frida corta las alas a Diego, ¿acaso no dejará de existir ese hombre fuerte y libre que la enamoró? Seguirá a su lado tal vez por un tiempo más, pero ya no será el mismo. Ya no será él. Ese acto desesperado realizado supuestamente por amor puede ser el principio del fin.

24

“Pinto flores para que así no mueran”

“La eternidad está hecha de muchos ahoras”, escribió la inigualable Emily Dickinson. Bien lo sabía la poetisa americana de mitad del siglo XIX. Su vida, marcada por el puritanismo y las convenciones de su época, fue solitaria aunque sublime. Ella decidió aprovechar ese presente para escribir poemas. Fue una vida discreta, sobria y, sin embargo, dio a luz versos maravillosos que no se vieron publicados hasta cuatro años después de su muerte. Así que ella nunca supo de su éxito ni pudo imaginar que, años después y en otro rincón del mundo, alguien escribiría sobre ella, la leería o la explicaría en una universidad.

Dickinson no vivió para la eternidad y sin embargo consiguió acercarse, construyéndola sin pretenderlo a través de encadenar minutos y horas de presente. Inmersa en una vida nada especial, encontró la belleza a través de su propia realización más allá de lo que otros dijeran, guiándose por su don y su instinto, regalándonos unos hermosos versos.

Viviendo su pasión, libremente a pesar de todas las cortapisas que le imponía su mundo, halló su camino. Convirtiéndolo en un presente para los otros, logró esa pequeña eternidad que no buscaba.

Lo mismo sucedió con Frida y con tantos otros artistas que, a través del proceso creativo que buscaba hacer eterno aquello que amaban, entraron juntos en la leyenda. Pero no sólo ellos: también científicos, personajes históricos, políticos… algunos por buenos

gestos, otros por no tan buenos, han pasado a la historia.

Hombres y mujeres ansiamos la eternidad, la buscamos, la pretendemos consciente o inconscientemente. Y lo hacemos luchando contra su propia finitud, para nuestro legado.

Quizás la posteridad sea, como escribió Claudio en su segundo libro de *Las alabanzas de Estilicon*, "un lugar desconocido, donde no puede penetrar el espíritu humano y en donde los mismos dioses apenas tienen acceso".

25

“Como siempre, cuando me alejo de ti, me llevo en las entrañas tu mundo y tu vida, y de eso es de lo que no puedo recuperarme”

La cultura popular sitúa el amor en el corazón. Siempre se ha considerado que es el órgano que sufre, se enamora o el que nos roban. Pero, ¿qué dice la ciencia?

“El amor ha sido, desde siempre, un tema central para la humanidad y una fuente de inspiración para la poesía, la música, la pintura y el arte en todas sus formas. En los últimos años, gracias al desarrollo de modernas técnicas de imagen que permiten observar directamente lo que pasa dentro de nuestras cabezas, el amor se ha convertido en un tema de interés también para la ciencia”, afirma Ismael Millán, del Grupo de Investigación Fisiología Molecular de la Sinapsis del Instituto de Biomedicina de Sevilla, perteneciente a la Universidad de Sevilla.

Stephanie Ortigue, de la Universidad de Syracuse (Nueva York), revela que enamorarse “afecta a las áreas intelectuales del cerebro: cuando alguien se enamora, hasta 12 áreas del cerebro trabajan conjuntamente para liberar sustancias químicas que inducen a la euforia, como la dopamina, la oxitocina o la adrenalina”. El trabajo titulado “La neuroimagen del amor”, publicado en la revista *Journal of Sexual Medicine*, afirma que diferentes tipos de amor implican a distintas áreas cerebrales.

El amor apasionado pone en acción a las zonas relacionadas con la recompensa y algunas funciones cognitivas superiores, como las que participan en la creación de metáforas y en la representación de

la imagen corporal. Aun así, Origue reconoce que el corazón también está implicado ya que cuando se generan cascadas de neurotransmisores en ciertas zonas del cerebro, el corazón se acelera y se sienten mariposas en el estómago.

La antropóloga biológica Helen Fisher, de la Universidad de Rutgers en Estados Unidos, es autora de la idea del "cerebro enamorado". Descubrió tres sustancias químicas del cerebro: dopamina, norepinefrina y serotonina, que juegan un rol muy importante en la pasión romántica y tienen la función de transmitir información de una neurona a otra en el sistema nervioso.

Aun así, por muchas explicaciones que queramos buscar, siempre habrá un componente misterioso e incierto en el amor. ¿Por qué una persona en concreto nos cautiva mientras que otra, quizás objetivamente más atractiva, nos deja indiferentes?

William Shakespeare lo explicaba así: "El amor de los jóvenes en verdad no está en su corazón, sino más bien en sus ojos".

26

“Jamás tomaré dinero de ningún hombre hasta mi muerte”

Las personas tenemos valor, pero no tenemos precio. Aunque a veces la sociedad actual nos lleve a confundir uno y otro, no son lo mismo. Valemos por el simple hecho de ser. Nadie puede ponernos un precio ni decidir cuánto costamos. Ni siquiera nosotros mismos podemos hacerlo.

Durante siglos, las mujeres han vivido sometidas a los hombres. Dependían de ellos para todo: de niñas, siempre protegidas por sus padres, y siendo jóvenes, pasaban a ser posesión de un marido. Incluso se les ponía precio con la dote que el pretendiente debía dar a su familia para desposarla. No recibían casi formación y, excepto en los trabajos familiares, no se les dejaba tener carrera profesional. De esta manera, dependían también económicamente de los hombres de su familia: para comer, para vestirse, para cualquier capricho o incluso para las medicinas. Aún hoy sucede en algunas culturas, aunque en las sociedades occidentales todo ha ido cambiando.

Frida tomó conciencia de esa realidad, en un país y un siglo en que el poder masculino y el dinero iban de la mano. Aceptar dinero de un hombre significaba para ella encadenarse a él, adquirir deudas, no reconocer su propio valor y libertad.

Sin duda, el apoyo de su padre, un fotógrafo de ascendencia europea e ideas muy diferentes a las del México de principios de siglo, contribuyeron a esta manera de pensar, que con los años y las luchas la propia Frida se construyó.

En el mundo se pueden comprar muchas cosas, pero si algo no tiene precio es la libertad personal.

27

“Siento que te quise siempre, desde que naciste, y antes cuando te concibieron. Y a veces siento que me naciste a mí”

Frida y Diego estaban predestinados. Así lo sentían ellos, que llegaron a divorciarse para volverse a juntar un año después.

Para la artista, la pasión incandescente que los unía, pura y brutal, no podía estar limitada por coordenadas como el tiempo y el espacio. Antes de que el muralista naciera, ella ya lo quería. Así lo afirmaba. Ella que era más joven, que ni siquiera vivía cuando Diego aprendía a andar, nació para amarle. O, yendo aún más lejos, ella llegó al mundo y creció pero no fue hasta que conoció a Diego que asegura que nació de verdad. ¡Inmensa declaración de amor!

Según un célebre influencer y filósofo de las redes, Sir Muse, “un hilo invisible conecta a aquellos que están destinados a encontrarse, sin importar el tiempo, el lugar o la circunstancia. El hilo se puede estirar o enredar pero nunca se romperá”.

Este amor predestinado, en el budismo chino, tiene un nombre: *Yuanfen*, que es una combinación de sincronicidad, causalidad, destino y universo. El amor a primera vista, que parece nacer en realidad de tus entrañas, se explica entonces así: tus ojos están reconociendo y reencontrando a ese otro al que estás unido desde tiempos inmemoriales.

Yuan es la fuerza responsable del encuentro de dos personas, la casualidad, suerte u oportunidad. *Fen* es lo que asegura que esas dos personas continúen juntas, es designio o resolución. Por tanto, nuestras historias de amor son la suma del destino sobre el que no

tenemos control —inevitable que conociéramos a ese ser especial— pero también del que nace de nuestra decisión. Somos fruto de un destino escrito por el universo, por el pasado, pero también del que se está escribiendo ahora mismo.

Porque como dijo el pensador portugués Leo Cruz, “en la sincronía entre coincidencia y destino, aquí estoy a la espera de que ese amor no sea simplemente un azar”.

28

“¿Por qué seré tan mula y rejega de no entender que las cartas, los líos de enaguas, las profesoras de… inglés, las modelos gitanas, las ayudantes de ‘buena voluntad’, las discípulas interesadas en el ‘arte de pintar’ y las enviadas plenipotenciarias de lejanos lugares significan únicamente vaciladas, y en el fondo tú y yo nos queremos harto?”

Según la definición del diccionario Oxford: “la carcoma es un pequeño insecto del mismo orden que el escarabajo, de cuerpo casi cilíndrico y de color oscuro, que excava galerías en la madera seca, de la cual se alimenta; al golpear la madera con sus mandíbulas produce un ruido a veces perceptible, que le sirve de reclamo para encontrar a la pareja con el fin de aparearse”.

Hablamos de eso porque los celos son la carcoma del corazón. Escarba túneles, paseándose entre los bellos sentimientos y momentos. Con sus mandíbulas, los van triturando y al final nuestra historia de amor acaba siendo un laberinto de pasillos fríos y vacíos, en los que resuenan las malas palabras, los rencores, las mentiras.

Los celos son una respuesta emocional que experimentamos cuando creemos que la persona amada siente cariño u atracción por otra, y nos sentimos amenazados.

Experimentar un pequeño pinchazo es normal e incluso sano. Una herida pica cuando se empieza a desinfectar. Como siempre, en su justa medida, la mayoría de las cosas son buenas o, por lo menos, no son malas. En un exceso, ¡todo nos puede matar!

El padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, afirmaba que los celos están compuestos de diferentes elementos: el duelo por la pérdida (real o no) del ser querido; la afrenta narcisista en la que el amor de la persona querida hacia otro ser daña la autoestima del celoso; la hostilidad hacia los rivales en situaciones reales o imaginarias y la autocrítica inestable que lleva al desconfiado a culparse. Según él,

> estos celos no son completamente racionales, nacidos de circunstancias actuales, proporcionados a la situación real y dominados sin residuo alguno por el yo consciente. Demuestran poseer profundas raíces en lo inconsciente, y continúan impulsos muy tempranos de la vida afectiva infantil.

Para Freud hay tres tipos de celos:

1. Celos "normales": Los que experimentamos todos, siempre con algunos componentes irracionales.
2. Celos proyectados: "Provienen así en el hombre como en la mujer de la propia infidelidad practicada de hecho o de impulsos a la infidelidad que han sido controlados (reprimidos)".
3. Celos delirantes: "El paciente no sólo se enfrenta a las hipotéticas situaciones en que el amor de su ser querido esté en riesgo de desaparecer o derivarse hacia otra persona, sino que incluso es presa de etapas en las que puede visualizar a su pareja en el acto mismo de la infidelidad".

En el arte, muchos autores sumergen a sus personajes en historias de amor y celos delirantes, como hizo Milan Kundera con Teresa en *La insoportable levedad del ser*, quien padece alucinaciones persistentes y sueños reiterados en los que presencia el acto de infidelidad de Tomás, su esposo.

A veces, incluso la obra literaria entera es un acto de celos y despecho, como *De profundis*, el texto de Oscar Wilde, que se sintió traicionado por su amante y acabó en la cárcel. Le escribió entonces una carta que nace del amor, pero donde le recuerda el infortunio que le trajo y le reprocha su comportamiento.

29

“En esta fregada vida se sufre harto, hermano, y aunque se aprende, lo resiente uno rete macizo a la larga, y por más que le hago para hacerme la fuerte, hay veces que quisiera aventar el arpa ¡a lo machín!”

Dicen que el valiente no es quien no tiene miedo sino quien sabe sobreponerse a él, superarlo, actuar a pesar de…

Amar la vida no significa que algunas veces no tengamos ganas de “aventar el arpa”, como dicen, enviar todo a paseo, meternos en la cama y no levantarnos nunca más.

Hay días, años, ¡épocas enteras!, en que la vida nos puede resultar una carga incomprensible y pesada, una broma absurda que no nos hace gracia, un problema de difícil solución. Levantamos las manos y decimos “¡basta! Nos rendimos. Hasta aquí llegamos”.

Entonces es bueno, como en la historia tradicional que veremos a continuación, respirar hondo, mirarnos con los ojos de los que nos aman y recordar cuál es nuestra esencia y sentido.

> Había un rey al que le gustaban mucho los árboles y las flores. Un buen día se asoma a su ventanal y ve que su jardín tiene algo que no le gusta y sale corriendo. Ya estando en el jardín, le pregunta a su roble: “¿Qué pasa, roble, qué tienes?” El roble con una voz muy melancólica y triste le contesta: “No sé por qué soy tan grande, yo quisiera que me vieras hermoso como las rosas de ese hermoso rosal”.
>
> El rey voltea y ve el rosal, quien también está triste. “¿Qué pasa, rosal?”, pregunta. Éste le responde: “Es que yo sería muy feliz si

tuviera las ramas muy bien torneadas y picudas como yo sé que te encanta del pino". El rey voltea al pino y también está triste. Obviamente el rey le pregunta: "¿Qué pasa, pino, qué tienes?" El pino responde: "A mí me gustaría que me vieras lleno de colores y con flores muy bonitas como ves al clavel". El rey voltea y ve radiante al clavel, lleno de color y con sus flores abiertas. Emanaba un júbilo y una luz inmensa. El rey asombrado se acerca, acaricia al clavel y con mucha tranquilidad le pregunta: "Clavel, ¿cómo es posible que aún cuando todos a tu alrededor están muy tristes porque quieren ser todos diferentes, tú puedas llenarte de tanto brillo?". El clavel, muy despacio y con voz alegre le responde: "Mira mi rey, yo también pensé en entristecerme, pues he visto cómo quieres a tu roble y admiras su fuerza, cómo adoras al rosal y utilizas sus flores para enamorar, veo cómo retocas al pino para que se mantenga en forma… pero luego pensé que si mi rey quisiera verme como un roble, habría plantado un roble, pero me planto a mí, porque mi rey quiere ver un clavel, así que decidí ser el mejor clavel del mundo, sólo para ti".

30

“Si actúas como si supieras lo que estás haciendo, puedes hacer lo que quieras”

Tony Robbins es un exitoso autor norteamericano de libros de desarrollo personal. Desde hace años, da conferencias motivacionales por todo el mundo, influenciado por la PNL y el coaching.

Según Robbins,

> lo que cambia toda nuestra vida es la acción. Pero no actuamos. ¿Por qué? Temor. ¿Qué tenemos que hacer para lograrlo? Empujarnos a nosotros mismos a tomar una decisión. En ese momento es en el que se forma tu destino.

El presidente Theodore Roosevelt afirmó sobre eso que “en cualquier momento de decisión, lo mejor que puedes hacer es lo correcto, la mejor cosa siguiente es lo incorrecto y lo peor que puedes hacer es no hacer nada”. No actuar no es una opción.

El momento clave del cambio es en la toma de una decisión. Pero una decisión verdadera, según este coach americano, “no es una preferencia, no es decir ‘voy a intentarlo para ver’. No. La palabra *decisión* viene del latín *decisio* y significa ‘cortar’, dices entonces ¡esto es! Decidir toma esfuerzo pero después ya no lo hay”.

Para Robbins, las decisiones verdaderas ya no tienen vuelta atrás: quemas los puentes y sólo puedes moverte hacia delante.

Cuenta la leyenda que, en 1519, Hernán Cortés mandó quemar sus naves en la playa durante la Conquista de México. Con este gesto dejó muy claro a sus hombres que la retirada era imposible,

sólo podían continuar por aquel nuevo territorio, dominarlo o morir.

Sobre esto, la aventurera Amelia Earhart decía:

> Lo más difícil es la decisión de actuar, el resto no es más que tenacidad. Los miedos son tigres de papel. Puedes hacer cualquier cosa que decidas. Puedes actuar para cambiar y controlar tu vida; y el procedimiento, el proceso es su propia recompensa.

Amelia es una leyenda: era una aviadora estadounidense célebre por sus hazañas de vuelo y por intentar el primer viaje aéreo alrededor del mundo sobre la línea ecuatorial. Desapareció sobre el océano Pacífico en 1937.

Tocar las nubes con la trompa de su avión y el azul inmenso llenando sus ojos fueron la recompensa a todas sus decisiones, mismas que la convirtieron en una memoria viva como piloto y como mujer.

De niña, con una vida acomodada en una familia de jueces y abogados, ya guardaba recortes sobre la vida de mujeres famosas. Sin duda, en ellos encontró motivación y se fraguó la decisión que la llevaría siempre adelante.

Si actuamos con confianza y decisión verdadera, ¿no está más cerca nuestra meta que si no lo hacemos? Para ello, algunos consejos:

- Da por hecho que eres una persona con confianza.
- Habla con claridad sobre tus planes, de manera directa y segura.
- Utiliza el humor y piensa positivo, cualquiera que sean tus circunstancias.
- Prepárate para tomar decisiones, para hablar en público.
- Busca un mentor, un maestro, un consejero, un guía que entienda la aventura que estás iniciando.

31

“Si usted me quiere en su vida, usted me pondrá en ella. Yo no debería estar peleando por un puesto”

Jim Rohn, empresario americano y conocido orador, afirmaba que “somos el promedio de las cinco personas con las que pasamos más tiempo”.

¿Por qué a veces nos empeñamos en estar cerca de personas que no nos valoran o que directamente nos lastiman? Pudiendo elegir, ¿por qué no frecuentar un ambiente más saludable y motivador?

Este mismo autor, considerado uno de los padres de la superación personal actual, afirmó: “Debes tomar responsabilidad personal. No puedes cambiar las circunstancias, las estaciones o el viento, pero puedes cambiarte a ti mismo. Es algo de lo que te tienes que hacer cargo”. Y, sin duda, parte de este cambio que debes iniciar es el de qué personas admites en tu círculo.

Rohn resume su visión sobre el tema en los siguientes consejos:

- “Rodéate de gente que tenga algo de valor para compartir contigo. Su impacto continuará teniendo un efecto significativo en tu vida una vez que se hayan ido”.
- “Deja que otros lleven vidas pequeñas, pero no tú. Deja que otros discutan asuntos pequeños, pero no tú. Deja que otros lloren por pequeños dolores, pero no tú. Deja que otros dejen su futuro en manos de otros, pero no tú”.
- “Tu familia y tu amor deben ser cultivados como un jardín. El tiempo, el esfuerzo y la imaginación deben ser convocados

constantemente para mantener una relación creciente y floreciente".

Siguiendo la inspiración de Jim Rohn, de lo que se trata es de ser honesto con uno mismo. Mirar a tu alrededor y descubrir quiénes son las personas con las que más tiempo compartes.

Para evaluar nuestro entorno nos pueden resultar útiles estas preguntas:

- ¿Las has elegido tú o ellas te han elegido?
- ¿Llegaron a ti por casualidad y se quedaron?
- ¿Cuánto hay de pereza, miedo, conformismo en su relación?
- ¿Cuántas veces al día te descubres en desacuerdo con ellas, pensando que no te interesa lo que opinan o que no valoras lo que hacen?
- Si te las presentaran hoy, ¿serían amigas tuyas?, ¿volverías a elegirlas como pareja?
- Si dejaras de verlas, ¿las extrañarías?

Recuerda que el tiempo es un bien escaso y limitado. Las horas que ocupes en personas que no te aporten nada bueno te quitará tiempo para otras relaciones sanas, que te harían feliz, con las que aprenderías y que tendrían un impacto positivo en ti. Y tú en ellas.

Tú también debes aportar en las relaciones que mantengas y difícilmente lo harás de corazón si aquellas personas no te seducen o las aprecias.

32

“Tan absurdo y fugaz es nuestro paso por este mundo que sólo me deja tranquila el saber que he sido auténtica, que he logrado ser lo más parecido a mí misma”

En un mundo superficial y vacío, la autenticidad se ha convertido en una rara flor que todos quieren conquistar y mantener. A pesar de que no siempre la cultivamos, a todos nos atrae.

El escritor norteamericano Patrick Rothfuss escribió al respecto:

> Era lo bastante listo para conocerse a sí mismo, lo bastante valiente para ser él mismo y lo bastante insensato para cambiarse a sí mismo y, al mismo tiempo, seguir manteniéndose auténtico.

Aun así, su colega Elias Canetti aseguró que “insoportables los que siempre se creen auténticos”.

Pero, ¿en qué consiste ser auténtico?

Según la actriz Ingrid Bergman, en “ser tú mismo”, y para el personaje de Agrado, interpretado por Antonia San Juan en *Todo sobre mi madre*, “una es más auténtica cuanto más se parece a lo que ha soñado de sí misma”. Genial definición.

Algunos psicólogos dicen que el nivel de autenticidad con el que nos comportamos está muy relacionado con nuestra autoestima.

“Ser auténtico implica darnos permiso para ser nosotros mismos, asumir nuestro derecho a equivocarnos y dar permiso a los demás para que juzguen nuestro comportamiento como inadecuado de vez en cuando. Bajo estas premisas, podemos ser auténticos, actuar de

acuerdo con nuestros valores y nuestras metas y no como meros intermediarios de las expectativas y metas de los demás. Por supuesto no existen recetas milagrosas, pero vamos a sugerirte algunas claves que te permitirán potenciar tu integridad y coherencia personal", escribe Daniel Peña, doctor en Psicología y coach, en *El Confidencial*.

Este autor propone tres pasos para vivir con más autenticidad:

1. Dedica tiempo a observarte y a tratar de conocerte de verdad: "Es imposible actuar de acuerdo con tus intereses y valores si no los conoces. Si llevas demasiado tiempo pendiente de los demás, es posible que se te haya ido olvidando quién eres en realidad, cuáles son tus metas, tus proyectos, todo eso que soñabas que podría pasarte algún día y te hacía vivir con entusiasmo. A veces basta con preguntarse cómo te gustaría vivir mañana si esta noche, mientras duermes, ocurriera un milagro".
2. Preocúpate por la comunicación: "Ser auténtico te llevará inevitablemente a decir con mucha más frecuencia dos cosas: 'no' y 'me gustaría que…'. Son dos sencillas herramientas que te permitirán romper esos límites absurdos que un día te fijaste y que te hacen sentir pequeño en las relaciones con los demás. Di '¡no!' sin miedo, sin complejos. Tienes todo el derecho del mundo y lo peor que puede pasar es que a alguien no le parezca bien. Y pide, no exijas. Pedir y exigir no es lo mismo aunque a veces pueda confundirse".
3. Actúa con integridad: "Empieza por analizar al final de cada día en qué medida has contribuido a tus objetivos. Pregúntate si lo que has hecho contribuye a acercarte a tus metas, si volverías a hacer exactamente lo mismo si hoy fuese el último día de tu vida. Si las respuestas son negativas, es decir, si te alejan de tus valores y metas, examina con detalle tus decisiones y automatismos. Es posible que muchos de ellos sean la respuesta al miedo, al rechazo o al fracaso, o sencillamente un intento de evitar la confrontación con los demás y la sensación de no estar haciendo lo correcto".

Las personas auténticas, como Frida Kahlo, perseveran en su

camino, se mantienen firmes, pero no por ello deben ser rígidas. Para crecer, han de estar dispuestas a observar lo que sucede a su alrededor y aprender de los errores.

33

“Muchas veces en el dolor se encuentran los placeres más profundos, las verdades más complejas, la felicidad más certera”

“Las dificultades preparan a personas comunes para destinos extraordinarios”. Quien escribió esta bella sentencia sabía muy bien de qué hablaba. C.S. Lewis fue, en pleno siglo XX, un hombre del Renacimiento: medievalista, profesor en Oxford, apologista cristiano, crítico literario, amigo de grandes hombres como Tolkien, locutor de radio y ensayista británico, reconocido por sus novelas de ficción como las *Cartas del diablo a su sobrino* o *Las crónicas de Narnia*.

En 1956, con casi 60 años, descubrió el amor y se casó con la escritora Joy Gesham, mucho más joven que él. Sin embargo, ella fallecería cuatro años después a causa de un cáncer óseo. El dolor lo atacó y escribió entonces una de las obras más maravillosas como homenaje a su amada esposa, a la que sólo sobrevivió tres años: *Una pena observada*.

El libro fue para él “una manera de sobrevivir los ‘difíciles momentos de la medianoche’”. Afirmaba que “nunca nadie me dijo que el dolor se sentía como se siente el miedo... La misma tensión en el estómago, el mismo desasosiego”. Para Lewis, “al vernos enfrentados al dolor un poco de valentía ayuda más que mucho conocimiento; un poco de comprensión, más que mucha valentía”.

Así como para Frida en el dolor también se encuentra la felicidad y la belleza, para Lewis amplía nuestra comprensión, aumenta nuestra empatía con el sufrimiento de los demás, y nos

ayuda por tanto a llevar una vida con sentido.

Muchos otros han utilizado la poesía, el ensayo o la novela para exorcizar ese dolor, para analizarlo y compartirlo.

Ana Castro es una joven poeta de Córdoba, España, que ha escrito *El cuadro del dolor*, su primera obra, donde recoge su experiencia como enferma crónica: "En él está todo lo que sé y soy. No deja de ser un intento por darle un nombre al dolor que vive conmigo, que ha pasado de una consulta médica a otra sin que nadie sepa encontrar una causa o un nombre. El libro busca visibilizarlo". Con él ganó un certamen de poesía.

En uno de los poemas, "Mi dolor", la autora nos comparte:

> … Pero el dolor no,/el dolor es transparente-casi-invisible,/acaso una vibración en el rostro/o una súbita contracción del vientre.//Por eso hay que nombrarlo, decir MI DOLOR,/reivindicar su existencia como parte/de un compromiso con la salud pública,/porque a menudo ni siquiera/ los diagnósticos médicos o el amor lo creen.//Por eso cada día cruzo las puertas del metro/y salgo al campo de batalla./Encaro este pulso entre la normalidad con prisas y el dolor y yo./Asisto a él como las mujeres acuden cada día a trabajar:/con uñas, con dientes.//Este mi compromiso político:/hacer que corra una suave brisa en los ojos,/que se vea lo que golpea dentro.//MI DOLOR es mi dolor y existe:/existe más que yo.

34

“México está como siempre, desorganizado y dado al diablo, sólo le queda la inmensa belleza de la tierra y de los indios”

En el mundo hay 370 millones de indígenas, lo que representa el 5% de la población mundial aproximadamente. Están organizados en 5 mil grupos aproximadamente y viven en 90 países.

Según datos recogidos en el blog Goldmans Sachs, cada semana se extingue una de las 4 mil lenguas de nuestro planeta y el 15% de los pobres del mundo pertenecen a comunidades indígenas. Estos pueblos también reciben el nombre de primeros pueblos, pueblos tribales, aborígenes o autóctonos.

Desde la Patagonia hasta el norte de México, más de 550 pueblos indígenas viven en América Latina. Por países, Brasil es el que tiene más diversidad, seguido de Colombia, México y Perú. La mayoría de ellos viven en armonía con la naturaleza y hay una gran belleza en ese estilo de vida, más primitivo y apegado a sus tradiciones que a la tecnología, el asfalto o el dinero.

La película *El abrazo de la serpiente*, de Ciro Guerra, recoge la belleza del mundo indígena amazónico, con su poesía y mitología. Estuvo nominado al Óscar en la categoría de filmes en habla no inglesa. Esta película, rodada en blanco y negro y en diferentes lenguas, ofrece una reflexión épica “sobre la vigencia y la fortaleza de la filosofía de los pueblos de la Amazonía colombiana”.

El último superviviente de una tribu exterminada, un chamán, sirve de nexo entre los dos viajes que narra la película: el de

Theodor Koch-Grümberg (1909) y el del botánico estadounidense Richard Evans (1940) en busca de la yakruna, una planta sagrada de propiedades alucinógenas.

Hoy, muchos artistas de todas las disciplinas, como Frida en su día, son capaces de redescubrir la maravilla y magia oculta en lo primitivo. Reconocer el verdadero valor de estos pueblos, sus costumbres y usos, es volver a la esencia de la humanidad y, a la postre, a la esencia de uno mismo como ser humano.

35

“Amurallar el propio sufrimiento es arriesgarte a que te devore desde el interior”

A todos, en algún momento de nuestra vida, nos golpea el dolor. Tal vez la muerte de un ser querido o su traición, la pérdida del trabajo o de nuestros recursos económicos, la enfermedad o… a veces, ni siquiera sabremos qué razón nos dobla las rodillas y nos hace caer.

El problema es si permitimos que este dolor tome las riendas de nuestra vida, la dirija, se cronifique y se convierta en un compañero permanente. Como cualquier herida, si no la aireamos, se acaba infectando.

El médico y escritor Jorge Bucay, del que hemos hablado en un capítulo anterior, nos recuerda que “es importante no transformar el dolor en sufrimiento. El dolor es el paso por un lugar no deseado, el sufrimiento es formar una carpa y quedarse a vivir en ese lugar indeseable”. Para él,

> aprender es, sobre todo, aprender a soltar. No hay pérdida que no implique una ganancia, un crecimiento personal, porque lo que sigue, después de haber llorado cada pérdida, después de haber elaborado el duelo de cada ausencia, después de habernos animado a soltar, es el encuentro con uno mismo, enriquecido por aquello que hoy ya no tengo pero pasó por mí. Y también por la experiencia vivida en el proceso.

¿Qué hacer, entonces, frente al dolor? Veamos los pasos básicos:

1. Sé consciente de él y acéptalo como algo transitorio, que no durará para siempre.

2. Tómate tu tiempo para sanar. No pretendas correr ni buscar parches que supondrán un problema añadido.
3. Dedícate tiempo para ti, pero rodéate también de gente positiva y que te aporte.
4. Deja de aferrarte a los acontecimientos, tanto a los buenos como a los malos. Todo es provisional, como la vida misma.

El doctor David R. Hawkins, basándose en su experiencia personal y en sus más de 40 años de práctica clínica, elaboró la teoría del dejar ir:

> Un sentimiento, por ejemplo, puede crear literalmente miles de pensamientos durante un tiempo. Pensemos, por ejemplo, en un recuerdo doloroso de los primeros años de vida, una pena terrible que se ha ocultado. Observa todos los años y años de pensamientos asociados a ese simple suceso. Si pudiéramos dejar ir el dolor subyacente, todos esos pensamientos desaparecerían al instante y nos olvidaríamos del suceso. El gran valor de saber cómo dejar ir es que todos y cada uno de los sentimientos se puede abandonar en cualquier momento y en cualquier lugar en un instante, y puede hacerse continuamente y sin esfuerzo.

36

“Yo solía pensar que era la persona más extraña en el mundo pero luego pensé: hay mucha gente así en el mundo; tiene que haber alguien como yo, que se sienta bizarra y dañada de la misma forma en que yo me siento. Me la imagino e imagino estar por ahí pensando en mí. Bueno, yo espero que si tú estás por ahí y lees esto, sepas que sí, es verdad, yo estoy aquí y soy tan extraña como tú”

Todos nos hemos sentido alguna vez “frikis”. Esta palabra ganó tanta fuerza en los últimos años que muchas lenguas la han reconocido e incluido en el diccionario. Pero, ¿qué significa realmente? Se refiere a las personas cuyas aficiones, comportamiento o vestuario son inusuales y viene del término inglés *freak*, extraño, extravagante.

En Estados Unidos, entre 1840 y 1970, se exhibían en los circos a personas que tenían alguna malformación o anomalía, como mujeres barbudas o enanos. Ése fue el origen del uso de esa palabra. La película *Freaks* de Tod Browning (1932) ilustró este mundo con personajes reales que hicieron de actores.

Con el tiempo, el término ha ido evolucionando para definir a todas aquellas personas fanáticas de series, música o personajes de cómic. Incluso se celebra desde hace unos diez años el Día del orgullo friki, en el que todos estos aficionados toman las calles ataviados como sus personajes favoritos o reproducen escenas de los filmes que más les apasionan.

Hoy en día ser diferente, extraño, raro, no es un estigma como lo era antes. Hay quien convierte en un estandarte el serlo. Somos millones de personas en el mundo, así que la originalidad es un bien muy escaso, como ya reconoció Frida al asegurar que imaginaba otros extraños pensando en ella como ella los pensaba.

Como decía Spinoza: “Todo lo excelso es tan difícil como raro”.

37

“No dejes que le dé sed al árbol que tanto te ama, que atesoró tu semilla, que cristalizó tu vida a las seis de la mañana. No dejes que le dé sed al árbol del que eres sol”

Un proverbio chino afirma: “Cuando bebas agua, recuerda la fuente”. Del mismo modo podríamos decir: cuando sientas amor, cuando ames y seas amado, no olvides nunca quién despierta en ti esos sentimientos.

Recuerda y agradece lo que te han dado. Cuídalo y protégelo.

Hay estadísticas que afirman que damos las gracias más de 20 veces al día, con una sonrisa, con un gesto, con una palabra. Sin embargo, dar las gracias y agradecer no es lo mismo.

“Hay una gran diferencia entre dar las gracias y mostrar nuestro agradecimiento. Dar las gracias es una respuesta espontánea, automática, un convencionalismo social que por educación y por cordialidad hacemos de oficio. Es una expresión que ante algo que han hecho por nosotros cierra el círculo, pero a menudo lo cierra en falso. Porque hecho el formulismo, podemos pensar que ya hemos agradecido lo que hayan hecho por nosotros y puede que esta impresión no sea cierta en absoluto”, escribe Ferran Ramon-Cortés en *El País Semanal*.

El autor añade que

> para mostrar al otro nuestra gratitud, los pequeños detalles son mucho más eficaces que las palabras, y mucho más indicados para transmitir nuestro sentimiento. El reto es: ¿cómo podemos hacer

sentir al otro que le estamos agradecidos de verdad? ¿Cómo podemos mostrarle que ocupa un pequeño espacio en nuestro corazón y en nuestro pensamiento?

La americana Ruth Benedict escribió en la década de los cuarenta del siglo pasado el estudio antropológico *La espada y el crisantemo*, en el que intentaba prever cómo se comportarían los japoneses bajo la dominación americana.

Dedica un capítulo fascinante a las diferentes maneras que tienen los japoneses de dar las gracias: utilizan diferentes palabras como *arigato* (de uso comercial, sería por ejemplo de una vendedora a su cliente), *kino doku*, *sumimasen* (es el más profundo, y reconoce estar asumiendo una deuda) o *katajikenai* (sentirse agradecido, a veces casi avergonzado porque se recibe un beneficio inesperado).

La cultura japonesa es admirable por lo importante que es en ella mostrar gratitud, algo que no sucede en muchas culturas.

Los investigadores Joel Wong y Joshua Brown estudiaron los efectos de la gratitud en personas con baja salud mental. Trabajaron con 300 adultos, con estudios universitarios, que buscaban algún tipo de terapia o ayuda psicológica. Los dividieron en tres grupos: uno tuvo que escribir una carta de agradecimiento a otra persona cada semana durante tres semanas; el segundo escribió sobre sus pensamientos más profundos y sus experiencias negativas y el tercero no hizo ninguna de estas actividades.

Los que escribieron las cartas de agradecimiento mejoraron su salud mental de cuatro a 12 semanas después del experimento. Wong afirmó que “el hecho de escribir concentra tu atención en lo que agradeces, en todas las cosas buenas que recibes en tu vida. Por eso creemos que es efectivo y tiene efectos positivos en la salud mental”.

Algunos resultados interesantes que arrojó esta investigación:

1. Los investigadores notaron que los pacientes que daban las gracias utilizaban menos palabras ligadas a las emociones negativas, lo cual es aún mejor que usar positivas.
2. Otra ventaja sorprendente: el solo hecho de escribir las cartas ya modifica el cerebro, no hace falta enviarla.
3. En algunos casos, los beneficios aparecieron no sólo después

de escribir las cartas, sino más tarde.
4. Se modificó la zona prefrontal del córtex medio —zona del aprendizaje— y esto tuvo un efecto prolongado en los pacientes.

Agradecer, por lo tanto, no sólo es una muestra de cortesía y de nobleza. Como demuestran los estudios científicos, también es una fuente de salud física y psíquica. Decir gracias con las palabras, sonreír, entregar un pequeño presente o escribir una carta son sólo algunas maneras de hacerlo.

"Los estudios demuestran que la gente agradecida es más feliz porque en vez de preocuparse por las cosas que le faltan, agradece lo que tiene", aseguró el miembro de National Geographic Dan Buettner.

38

“Jamás en toda la vida olvidaré tu presencia. Me acogiste destrozada y me devolviste íntegra, entera”

En el año 2016, la prestigiosa escuela de negocios London School of Economics publicó el estudio *Los orígenes de la felicidad*. Entre otros resultados, confirmaba que tener pareja nos hace más felices que un aumento salarial. Este estudio se basaba en cerca de 200 mil encuestas en cuatro países y concluía también que si acabáramos con la pobreza, la infelicidad bajaría un 5%, pero si acabáramos con la depresión y la ansiedad, la caída sería del 20%.

¿Por qué sucede eso? ¿Qué nos aporta de más tener pareja?

Lo primero que destacan los investigadores es que no es cuestión de tener una relación de pareja lo que nos trae felicidad o beneficios: la clave es tener una *buena* relación de pareja. El adjetivo no es un adorno del que podamos prescindir en este caso.

John Gottman, profesor de la Universidad de Washington, propone varias acciones cotidianas para conseguir que una relación sea positiva y duradera:

- Nutre día a día tu amistad con la persona con la que compartes tu vida.
- Recuerda las buenas cualidades de tu pareja.
- Haz del respeto una norma personal.
- Acepta a tu pareja tal como es. No la desapruebes ni intentes cambiarla.
- Perdona los pequeños fallos y debilidades.

- Mantén la calma ante todo.
- Deja que te influya en tus gustos y elecciones.
- Cada interacción negativa necesita cinco de positivas.
- Jamás declares la guerra por pequeñeces.
- No dejes de trabajar en ti mismo. Cuanto mejor estés tú, mejor será la relación entre ambos.

39

“Es tan desagradable sentir que una mujer es capaz de vender cada pedacito de sus convicciones o sentimientos sólo por la ambición de dinero o escándalo”

El doctor Fredric Neuman, director del Anxiety and Phobia Treatment Center, afirma en *Psychology Today* que a lo largo de sus años de experiencia profesional ha tratado a numerosas parejas con todo tipo de problemas que, a pesar de reconocer que están hartos de su relación, no están dispuestos a acabar con ella. ¿Por qué sucede esto?

Según este experto hay “razones internas o personales” como:

- *Vergüenza*: ¿quién no se ha preocupado alguna vez por el qué dirán o pensarán de mí?
- *Baja autoestima*.
- *Falta de imaginación*. La pregunta que se hacen muchas personas con una relación deteriorada es: ¿seré capaz de tener una vida sin pareja?
- *Temor a no volver a sentir el amor de nuevo*.

Pero también una serie de “factores externos” entre los que destacan tres:

- *Niños*. Por no hacerles sufrir —aunque vivir con unos padres

peleados es peor— o por miedo a perder contacto con ellos.
- *Dinero*. Las separaciones reducen el nivel de vida de los miembros de la pareja.
- *Amigos y familia*. El socorrido: ¿qué dirán?

Este psiquiatra señala que no se deberían utilizar como excusa ninguno de estos factores: cuando una relación es insana o, simplemente, no nos hace felices, deberíamos terminar con ella a pesar de tener hijos, problemas económicos o apreciar a los amigos comunes.

Sobre este asunto, un grupo de investigadores de la Universidad de Binghampton, en el estado de Nueva York, realizó un estudio sobre cuál era su nivel de dolor tras la ruptura de pareja en una escala de uno al diez. Entrevistaron a 5 705 participantes de 96 países y descubrieron que las mujeres sienten un dolor mayor tanto a nivel físico como emocional.

Sin embargo, ellos nunca llegan a recuperarse al 100% de ese fracaso por cinco razones:

1. *Realizan una gestión más solitaria de sus emociones*. Según Mila Cahue, doctora en psicología y autora de los libros *Amor del bueno* y *El cerebro feliz*, "las mujeres suelen manejar el estrés, a cualquier nivel, hablando, y esto supone tener interlocutores y, por lo tanto, una red de apoyo. Los hombres suelen manejarlo actuando: salen a correr, sacan al perro o se ponen a jugar a la videoconsola, y esto supone una gestión más solitaria. Por supuesto que hay hombres que tienen la capacidad para llamar a un buen amigo o amiga y desahogarse expresando sus problemas, pero la proporción es bastante menor, y también lo es la red social con la que cuentan".
2. *En las situaciones de separación los hombres llevan mejor que se les deje por otro*, a que se les deje por nadie o por un "ya no te quiero". "En el primer caso, se percibe como una competición en la que, simplemente, han perdido o se ha elegido al mejor. En el segundo caso (que no te dejen por nadie), el efecto es devastador y, para muchos hombres, incomprensible", afirma esta doctora.

3. *Su estado físico y mental es mejor cuando están en pareja*. Y, según han comprobado muchos, su vida es más cómoda también cuando conviven.
4. *En caso de separación, el cerebro masculino genera sustancias químicas no demasiado beneficiosas*, sumado a que muchos separados abusan del alcohol o de la comida basura.

Craig Morris, director del estudio, apuntaba que las diferencias detectadas tienen que ver con la biología:

> Las mujeres han evolucionado para invertir más en una relación que un hombre. Un encuentro íntimo esporádico puede llevar a una mujer a nueve meses de embarazo, seguido de muchos años crianza de un hijo. En cambio, el hombre es capaz de desaparecer de la escena en cuestión de minutos, sin ningún tipo de inversión biológica. Es este riesgo de una alta inversión biológica que, tras siglos de evolución, ha hecho que las mujeres seleccionen mejor a sus parejas. Además, la ruptura de una pareja supone un mayor sufrimiento para la mujer porque de esta manera les cuesta más dejar a una pareja que puede ser positiva para ellas.

40

“No creo que las orillas del río sufran porque dejan correr el agua, ni que sufra la tierra porque llueva ni el átomo por permitir que escape su energía”

Dejar ir. Liberar. Soltar. Ceder. Permitir. Aceptar. Admitir. Consentir. Tolerar. Renunciar. Y al hacerlo, nos liberamos a nosotros, nos aceptamos como somos, nos permitimos seguir, admitimos quiénes somos, nos consentimos la ligereza, renunciamos a aquello o aquellos que nunca fueron nuestros.

Soltar el lastre, aquello que nos duele o a quien nos hace sufrir, es duro. Pero, ¿dejar ir lo que nos hace felices o sentirnos seguros? Parece, a veces, una misión casi imposible.

El doctor David Hawkins, pionero de la investigación de la conciencia, escribió *Dejar ir. El camino de la liberación*, donde muestra que sólo así lograremos la paz mental y la alegría. Según él,

> el proceso de dejar ir acelera enormemente la consecución de nuestros objetivos. El gran valor de saber cómo entregar es que todos y cada uno de los sentimientos se pueden dejar en cualquier momento y en cualquier lugar en un instante, y puede hacerse continuamente y sin esfuerzo.

Según este psiquiatra de reconocido prestigio, “si echamos un vistazo a la vida humana, vemos que es esencialmente una larga lucha elaborada para escapar de nuestros miedos internos y las

expectativas que han sido proyectadas sobre el mundo". A veces confundimos el tener, retener, dominar, como una manera de estar a salvo de esos miedos.

Para Hawkins,

> la técnica del dejar ir es un sistema pragmático para eliminar obstáculos y apegos […] La mente, con sus pensamientos, es dirigida por los sentimientos. Cada sentimiento es la derivada acumulada de muchos miles de pensamientos. Porque la mayoría de las personas durante toda su vida reprimen, suprimen y tratan de escapar de sus sentimientos, la energía suprimida se acumula y busca expresarse a través de la aflicción psicosomática, los trastornos corporales, las enfermedades emocionales y la conducta desordenada en las relaciones interpersonales. Los sentimientos acumulados bloquean el crecimiento espiritual y la conciencia, así como el éxito en muchas áreas de la vida.

Según recoge este médico en el prefacio de su libro,

> el progresivo abandono de las limitaciones permite por fin la realización de la verdadera identidad de uno mismo. El dejar ir es una de las herramientas más eficaces para alcanzar las metas espirituales. Cualquiera puede realizar todos estos fines, con dulzura y sutileza, a medida que uno entrega silenciosamente la vida diaria.

41

“Si yo pudiera darte una cosa en la vida me gustaría darte la capacidad de verte a ti mismo a través de mis ojos. Sólo entonces te darás cuenta de lo especial que eres para mí”

Parafraseando a Leonardo da Vinci, la belleza no sólo está en los ojos del que mira, sino sobre todo en los del que ama. Cuando amamos a alguien, lo vemos más brillante de lo que él se ve. Los demás, los que nos quieren, también nos ven mucho más bellos y saludables.

Sin embargo, tampoco hay que excederse. En un artículo publicado el 2013 por la doctora Jennifer M. Tomlinson y sus colaboradores, en el *Journal of Social and Personal Relationships* y que se titula “El costo de que te pongan en un pedestal”, afirma que “un poco de idealización es buena para la relación, pero si ésta rebasa con mucho lo que la pareja piensa de sí misma es contraproducente”.

Se realizaron tres estudios diferentes: en el primero, se trabajó con 99 parejas que estaban empezando su relación; en el segundo, con 89 parejas casadas y en el tercero, con 156 parejas que están en una relación. El objetivo era analizar cuestiones como ¿qué pasa cuando las expectativas que tu pareja tiene de ti son muy altas? ¿Qué efectos tiene cuando la evaluación positiva que tu pareja hace de ti es mayor a la que tú haces de ti mismo? O, ¿cuál es la cantidad óptima de idealización hacia una pareja?

En el primer estudio, cuando la pareja se sintió idealizada, “se convirtió en un peso hacia él y tomó incluso distancia física respecto a la pareja”. En cambio, para las parejas casadas no supone tanto problema ser idealizadas por su cónyuge.

Como siempre, todo es cuestión de medida. Como dijo Aristóteles, “la virtud es una disposición voluntaria adquirida, que consiste en un término medio entre dos extremos malos, el uno por exceso y el otro por defecto”.

42

“La vida insiste en ser mi amiga y el destino, mi enemigo”

La vida, el presente, no nos deja hasta el final. La vida se impone. El destino, el futuro por llegar, es a veces lo que nos da miedo, lo que nos preocupa. Desde la confortabilidad del presente conocido, la incertidumbre del futuro desconocido.

Marta de la Fuente, psicóloga sanitaria, asegura que

> una de las emociones que considero más difíciles de manejar es la incertidumbre, el miedo al futuro, el temor a qué sucederá próximamente. Es normal querer tener certidumbres, certezas, la seguridad y la tranquilidad de saber lo que va a ocurrir, pero siento decir que eso no es posible, no es posible tenerlo todo bajo control.

Y añade que

> el problema siempre son las emociones que acompañan al estado de inseguridad por lo venidero: la ansiedad, el miedo, la irritabilidad, la tristeza o el enfado. Todas están provocadas por nuestros “futuribles”. Todas ellas tienen que ver con nuestra resiliencia o la capacidad para afrontar la adversidad, nuestra tolerancia a que suceda un acontecimiento negativo.

La realidad es que nadie puede escapar al futuro y nunca lograremos controlarlo, predecirlo, encorsetarlo. Como decían los sabios taoístas, se trata de fluir con la vida y ver a dónde nos lleva.

Hay un poema de Mario Benedetti que ilustra a la perfección

este hecho. Algunos versos:

> Lento pero viene
> el futuro se acerca
> despacio
> pero viene […]
>
> ya se va acercando
> nunca tiene prisa
> viene con proyectos
> y bolsas de semillas
> con ángeles maltrechos
> y fieles golondrinas […]
>
> lento pero viene
> el futuro real
> el mismo que inventamos
> nosotros y el azar
>
> cada vez más nosotros
> y menos el azar

43

“Muchas veces me simpatizan más los carpinteros, zapateros, etc., que toda esa manada de estúpidos dizque civilizados, habladores, llamados gente culta”

¿Cómo valorar a una persona? ¿Por el salario que cobra? ¿Por la suma de todos sus bienes materiales? ¿Su peso en oro o los premios que ha conseguido?

Frida Kahlo lo sabía muy bien: alguien no vale por lo que posee ni por lo que dice que posee, sean bienes materiales o títulos académicos. Uno vale la grandeza de su corazón, los sentimientos que alberga, las acciones con las que muestra esos sentimientos.

¿Quién es más sabio y culto? ¿El que tiene estudios o presume de serlo? ¿O realmente todos lo somos a nuestra manera? Desde un zapatero a un doctor, de un jardinero a un artista…

Saramago planteaba la pregunta: “¿Y si las historias para niños fueran de lectura obligatoria para adultos?, ¿seríamos realmente capaces de aprender lo que desde hace tanto tiempo venimos enseñando...?”.

Existe un cuento oriental que tal vez nos ayude a entender esto último:

> Había una vez en el lejano Oriente un hombre considerado muy sabio. Un joven viajero decidió visitarle para aprender de él.
>
> —Maestro, me gustaría saber cómo llegar a ser tan sabio como usted...
>
> —Es realmente sencillo —le dijo—, yo sólo me dedico a descubrir

perlas de sabiduría. ¿Ves aquel gran baúl de perlas?

—Sí.

—Son todas las que he acumulado durante mi vida.

—Sí, pero... ¿dónde puedo encontrarlas?

—Están en todas partes. Es cuestión de aprender a discernirlas. La sabiduría siempre está preparada para quien esté dispuesto a tomarla. Es como una planta que nace dentro del hombre, evoluciona dentro de él, se nutre de otros hombres y da frutos que alimentan a otros hombres.

—Aaahhhhh, ya, ya... Lo que me está diciendo es que tengo que ir descubriendo lo que hay de sabio en cada persona para crear mi propia sabiduría y compartirla con los demás...

En aquel momento, las palabras de aquel joven parecían como si fueran formando una pequeña nube de vapor de agua que se condensaba hasta solidificarse en una pequeña perla. Inmediatamente el maestro la recogió para ponerla junto al resto de perlas.

El maestro le dijo:

—Realmente, mi única sabiduría es recopilar estas perlas para después saber utilizarlas en el momento oportuno.

44

“Estoy buten de aburrida, ayer estuve bien buten de mala; soy buten de móndriga; hace un buten de siglos; buten de cosas que no puedo explicar porque no las entiendo… lo quiero buten buten…”

El amor no se puede explicar. Ya lo dijo Albert Einstein: “¿Cómo explicar en términos químicos y físicos un fenómeno biológico tan importante como el amor?”.

Y sin embargo, poetas, músicos, sociólogos y médicos lo intentan constantemente. De hecho, todo el mundo lo hace.

Los griegos, que pensaron sobre casi todo, reconocían cuatro tipos de amor:

- *Ágape*, el amor incondicional y por elección.
- *Filos*, el amor fraternal y de amigos, que se guía por nuestros gustos o nuestras necesidades y deseos.
- *Storge*, el amor familiar y de protección.
- *Eros*, el deseo físico o sexual.

La antropóloga americana Helen Fisher afirmaba que “el impulso del amor está profundamente imbricado en el cerebro humano. Por lo tanto, el amor es una necesidad fisiológica, un instinto animal y también el resultado de un flujo químico cerebral”. ¡Qué manera más pobre de describirlo!

La Universidad de Palermo llevó a cabo una investigación para saber cómo definían el amor los argentinos.

Si hubiera que elegir una palabra para definir el amor, los

argentinos optarían por “compañerismo” en primer lugar (26%); seguida por felicidad (16%) —sobre todo entre los jóvenes y los mayores de 50 años—, y afecto (7%). Esta misma investigación concluye que el “amor familiar” es el más importante, seguido del “amor propio”, dejando en un tercer lugar al “amor romántico” o de pareja, y aún más atrás al “amor pasional” o sexual.

45

“Quisiera darte todo lo que nunca hubieras tenido y ni así sabrías la maravilla que es poder quererte”

El neurólogo y psiquiatra Viktor Frankl sobrevivió a varios campos de concentración nazis durante tres años, entre ellos a Dachau y Auswichtz. Su esposa y sus padres perecieron en aquella pesadilla.

A lo largo de su vida, escribió más de 30 libros, siendo el más famoso *El hombre en busca de sentido*.

En otra de sus obras, *El sentido del amor y del sufrimiento*, el creador de la logoterapia recoge esta definición:

> El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. Nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama. Por el acto espiritual del amor se es capaz de ver los trazos y rasgos esenciales en la persona amada; y lo que es más, ver también sus potencias: lo que todavía no se ha revelado, lo que ha de mostrarse. Todavía más, mediante su amor, la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias. Al hacerle consciente de lo que puede ser y de lo que puede llegar a ser, logra que esas potencias se conviertan en realidad.

El amor nos permite dar lo mejor de nosotros. Ése, seguramente, es uno de los más inmensos regalos que implica ser amado, ya que desarrollamos los más nobles sentimientos y las más bellas cualidades, algunas de las cuales ni siquiera nosotros conocemos.

46

“Los átomos de mi cuerpo son los tuyos y vibran juntos para querernos”

Nuestro cuerpo tiene 37 billones de células diferentes. ¡Parecen tantas! ¿Y todas nuestras? Según Frida, no: también eran suyas las de su amor.

Científicamente eso no está claro, pero Peter Kramer y Paola Bressa, dos investigadores del Departamento de Psicología de la Universidad de Padua, aseguran que es posible poseer células de nuestro hermano gemelo e incluso de uno que no llegó a nacer.

Bruce Lipton, doctor en Medicina de Nueva Zelanda e investigador en biología molecular, aseguraba en una entrevista que

> hablar de una célula es como hablar de una persona. Nosotros recibimos la información a través de los cinco sentidos y las células reciben las señales del entorno a través de los receptores que captan la información. El ADN es controlado por señales que vienen desde fuera de la célula, incluyendo mensajes energéticos de nuestros propios pensamientos, tanto los positivos como los negativos.

Somos lo que vivimos y pensamos, asegura el autor de *La biología de la creencia* y, por tanto,

> cambiar nuestra manera de vivir y de percibir el mundo es cambiar nuestra biología. Los estudios que empecé hace 40 años demuestran que las células cambian en función del entorno, es lo que llamamos epigenética. *Epi* significa por encima de la genética, más allá de ella. Según el entorno y cómo tú respondes al mundo, un gen puede crear

30 mil diferentes variaciones. Si eliges vivir un mundo lleno de amor, tu salud mejorará.

47

“Lo que no me mata, me alimenta”

Esta frase nos hace pensar en la de Nietzsche: “Lo que no te mata, te hace más fuerte”, que define de manera ejemplar un concepto de moda en las últimas décadas: la resiliencia.

Resiliencia es la capacidad humana de no dejarse vencer por la adversidad y elegir de forma consciente nuestro futuro.

Hay una fábula glosada por Álex Rovira que revela la esencia de esta actitud vital que nos permite salir de cualquier abismo físico o emocional. Este conferenciante y autor cuenta la historia que un campesino que se enfrentaba a grandes dificultades para salir adelante, tenía algunos caballos para los trabajos de su pequeña propiedad. Un día, para su pesar, su capataz descubrió a uno de los animales en un pozo muy profundo del que era casi imposible sacarlo.

Aunque el caballo no estaba herido, el campesino evaluó la situación y concluyó que la operación de rescate suponía una inversión demasiado alta. Poco dado a la compasión, decidió entonces que era preferible ordenar al capataz que sacrificase al caballo lanzando tierra en el pozo hasta enterrarlo.

Y así lo hicieron, comenzaron a rellenar el pozo con tierra pero, a medida que ésta caía sobre el animal, se la sacudía, la pisoteaba y quedaba acumulada en el fondo del pozo, lo que posibilitaba al caballo subir y subir lentamente hacia la superficie.

Así, la tierra que le fue tirada encima para enterrarlo en el pozo, se convirtió, una vez bien sacudida, en el suelo firme que pisar para poder salir del mismo.

48

“La belleza y la fealdad son un espejismo, porque los demás terminan viendo nuestro interior”

Las máscaras ocultan total o parcialmente nuestro rostro. Se inventaron en la más remota antigüedad, parece que con fines religiosos, fúnebres o relacionados con el teatro.

Si tenían rostro de animal, se las utilizaba para invocar una buena caza. Si el rostro era de un familiar o amigo, para recordar su muerte.

En el antiguo Egipto o en algunas tumbas fenicias ya se encuentran máscaras. En la Edad Media, las máscaras se utilizan en los carnavales.

Su uso no entiende de siglos ni de fronteras. Las mujeres esquimales se adornan con unas diminutas máscaras mientras que los guerreros papúes con unas que miden seis metros.

Pero más allá de estas caretas físicas, todos usamos otras metafóricas, fruto del miedo, la vergüenza o la mentira.

Según la escritora brasileña Clarice Lispector, “elegir la propia máscara es el primer gesto voluntario humano. Y es solitario”. El guionista de historietas Alan Moore comparte esa opinión y además asegura que “cuando llevas una máscara tanto tiempo, te olvidas de quién eras debajo de ella”.

Bernardo Stamateas, en su libro *Intoxicados por la fe*, comenta que

> las personas usan máscaras debido a la inseguridad que sienten ante la imposibilidad de ser ellos mismos delante del mundo. Piensan que si se muestran como verdaderamente son no serán aceptados y ese

mismo miedo al rechazo los hace recurrir a las máscaras. Son personas que se condenan a sí mismas.

Según este autor, hay diferentes máscaras de las que hacemos uso:

- *La máscara de ser adinerado*: algunas personas con escasos recursos económicos pretenden convencer a los demás de que sí los tienen.
- *La máscara de la superioridad*: son quienes siempre andan contando sus logros personales.
- *La máscara de la víctima*: gente que vive de queja en queja y de dolor en dolor.

No hay máscara que pueda ocultar nuestra realidad. Los que nos quieren, los que nos tratan a menudo, acabarán quitándonosla. Se asomarán a nuestros ojos y ahí descubrirán quiénes somos de verdad. Y, para nuestra sorpresa, preferirán esa versión real de nosotros a la que hemos fabricado para protegernos o resultar más atractivos.

49

“Lo único que yo sé es que pinto porque tengo la necesidad de hacerlo; pinto siempre lo que me pasa por la cabeza sin ninguna otra consideración”

Pintar, escribir, bailar… amar, vivir… desde el corazón, desde el alma, desde las entrañas. No podemos crear sólo desde la razón ni mucho menos desde lo que otros esperan o nos ordenan.

“Es cierto que a la gente creativa le resulta difícil conocerse a sí misma, puesto que el yo creativo es más complejo que el yo no creativo”, afirma Scott Barry Kaufman, psicólogo de la Universidad de Nueva York. “Las cosas que sobresalen más son las paradojas del yo creativo… Las personas con mucha imaginación tienen una mente más caótica”, asegura este experto que ha pasado años estudiando la creatividad.

La sabiduría popular asevera que, muchas veces, los artistas sueñan despiertos. En su artículo “Ode to Positive Constructive Daydreaming”, este autor recomienda “Dejar que la mente merodee libremente puede contribuir al proceso de incubación creativa”.

Todos, de pequeños, fuimos artistas a nuestro modo. Cantábamos, actuábamos, pintábamos, escribíamos… fue al crecer que empezamos a cuestionarnos si lo hacíamos bien, si no era una pérdida de tiempo, si podríamos ganarnos la vida con eso. Escuchamos a tantos profesores, padres, expertos que nos desalentaron que fuimos enterrando a nuestro pequeño artista en lo más profundo de nuestro interior.

¿Por qué no te lanzas a rescatarlo?

Los beneficios de despertar al artista interior son muchos:

- Aumenta la autoestima y la conciencia de uno mismo.
- Crea espacios y momentos de reflexión, de autoconocimiento, de exploración interior.
- Es divertido y permite seguir aprendiendo, ¡tan importante a cualquier edad!
- Fomenta la sociabilidad: si expresas tus sentimientos a través del arte, estarás más receptivo a los de los demás.
- Al expresar nuestra creatividad nos sentimos más satisfechos y autorealizados.
- Desarrollar el músculo creativo ayuda a dar respuesta a muchos problemas, dudas o situaciones complejas en el trabajo, en la familia y en la vida en general.

50

“Enamórate de ti, de la vida y luego de quien tú quieras”

En el año 2005 se estrenó la película *Angel-A*, del director francés Luc Besson. El protagonista es André Moussah, un hombre que ronda los 30 de origen marroquí, pero con ciudadanía norteamericana. Vuelve a París para dejar atrás una vida de crimen y empezar como un hombre honesto.

Pronto descubrirá que no es tan fácil y, agobiado, decide saltar al Sena para suicidarse. Pero para su sorpresa, no está solo en su fatal decisión. Junto a él descubre a una joven, bella y misteriosa mujer que se lanza a pesar de que él trata de convencerla de lo contrario. Él se tira tras ella para rescatarla y ella promete ayudarlo, desde su inocencia y bondad.

Angela se convierte, ¿o quizás ya era?, en su ángel de la guarda.

En una preciosa escena, increíblemente delicada y rodada en blanco y negro, ambos se miran al espejo de un baño. Ella le pregunta qué ve. Poco a poco le hace descubrir rastros de amabilidad, ternura, belleza… en su rostro. En un momento dado le pide que le diga que la ama y él contesta que es difícil.

“¿Sabes por qué lo es?”, le responde ella, “porque nadie te lo dijo a ti. Es difícil quererse a uno mismo cuando uno no se siente amado”.

Gracias a la persuasión y cariño del ángel, Moussah acaba siendo capaz de tomar conciencia de su cuerpo frágil y su corazón herido, aprende a mirarlo con ternura y le dice a su imagen en el espejo que la ama.

¡Toda una lección de autoestima!

La escritora Louise Hay dijo que “lo que creemos de nosotros mismos y la vida llega a ser la verdad”. Por eso, es importante creer que valemos la pena, que merecemos amor y respeto, que hemos nacido únicos y destinados a ser felices. Sólo si aceptamos esa realidad podremos reconocer en los otros las mismas virtudes y derechos. Sólo si nos amamos, si amamos la vida, podremos amar al otro.

51

“Soy mi propia musa.
Soy la persona que mejor conozco”

“¿Por qué honrar a aquellos que han muerto en el campo de batalla? Un hombre puede demostrar tanto o más coraje al ingresar en los abismos de sí mismo”, dijo el poeta irlandés William Butler Yeats, ganador del Nobel en 1923.

Conocerse a uno mismo es un arte, un trabajo arduo, como reconoce Yeats, pero también como afirmó el político Benjamin Franklin: “Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, los diamantes y el conocerse a uno mismo”.

Sin embargo, este largo viaje es imprescindible y a la vez maravilloso.

Pascal, el científico que se pasó una vida estudiando e investigando su entorno, lo reconoció: “Uno debe conocerse a sí mismo. Aún si esto no sirviera para descubrir la verdad, al menos es útil como regla de vida, y por lo tanto no hay nada mejor”.

Necesitamos conocernos para vivir, para vivir mejor, para vivir bien. Transitamos un largo camino, ¡qué triste descubrir al final de nuestros días que no sabíamos con quién lo recorríamos! No tengas prisa porque este descubrimiento va a llevarte muchos años, todos tus años, porque como dijo Benedetti, “cuando ya teníamos las respuestas, nos cambiaron las preguntas”.

Somos seres en crecimiento, en un entorno cambiante, rodeados de personas que nos influyen para bien o para mal. Despojarnos de todo lo que es circunstancial o lo que otros han depositado en nosotros para llegar hasta nuestra esencia ya será un primer

esfuerzo.

Descubrir qué es nuestro y qué es de otros o qué hemos adquirido como mecanismo de supervivencia es otro paso.

Veamos unos ejercicios sencillos para iniciar la exploración más apasionante:

- *Quién soy*. Busca un espacio de silencio y tranquilidad. Toma tres papelitos en blanco y un bolígrafo: en uno escribe quién eres, en otro quién quieres llegar a ser y en el tercero, cómo lo harás.
- *La línea de la vida*. En una hoja, traza una línea y en el centro marca tu presente. Recuerda algunos de los momentos vividos que te han marcado y señálalos en esa misma línea. Ahora esfuérzate en definir algunos objetivos futuros y márcalos también.
- *Escribe un diario*. No apuntes sólo hechos puntuales como si es el cumpleaños de tu amiga o saliste a cenar con tu pareja. Recoge tus emociones, tus sueños, tus miedos. Al escribirlos, los reconocerás.
- *Feedback de amigos*. Cerca de nosotros hay personas que nos aprecian y nos conocen, algunas veces, mejor que nosotros mismos. ¿Por qué no les pides una descripción de cómo te ven? ¡Ojo! No le concedas a otros más poder sobre ti que a ti mismo: escucha lo que te dicen pero no le des valor de ley. Sólo son pistas.

52

“Lo quise hasta que mi dignidad dijo: ‘No es para tanto’”

Walter Riso, doctor en psicología y especialista en Terapia Cognitiva, en su libro *Amar o Depender*, reconoce que

> el amor es un tema difícil y escurridizo, y por eso asusta. Un gran porcentaje de pacientes psicológicos o psiquiátricos consultan por problemas derivados de una dependencia afectiva extrema que les impide establecer relaciones amorosas adecuadas. Esta adicción afectiva muestra las características de cualquier otra adicción.

La ausencia de amor nos ha preocupado más que el exceso afectivo porque sobreestimamos las ventajas del amor. Riso es contundente:

> Cuando el amor obsesivo se dispara, nada parece detenerlo. El sentido común, la farmacoterapia, la terapia electroconvulsiva, los médium, la regresión y la hipnosis fracasan al unísono. Ni magia ni terapia. La adicción afectiva es el peor de los vicios.

Este experto reconoce en el mismo libro que “depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente”, e introduce una nueva variable en las relaciones afectivas, el del desapego, que tiene sus contrarios.

> Equivocadamente, entendemos el desapego como dureza de corazón, indiferencia o insensibilidad, y eso no es así. El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: independencia, no posesividad y no adicción. La persona no apegada (emancipada) es capaz de controlar sus temores al abandono, no considera que deba destruir la propia identidad en nombre del amor, pero tampoco promociona el egoísmo y la deshonestidad. Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda ética o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos.

Frida Kahlo no tenía miedo a la libertad y, sin embargo, su relación tormentosa con Diego adquirió tintes de dependencia en algunas ocasiones. Su compañero la engañaba, privada y públicamente, la abandonaba y volvía.

Ella, al ser consciente, no se quedó atrás: se buscó amantes entre los amigos comunes incluso. ¿Una manera de llamar su atención? ¿Una venganza dolida?

Riso la clasificaría como inmadurez emocional, en la que viven las personas que no se han desarrollado de una manera emocional y que tienen dificultades para digerir el sufrimiento, la frustración y la incertidumbre.

¿Es posible evitar el apego? Sí. Podemos relacionarnos de una manera más tranquila y sencilla, sentirnos mejor.

Para Riso, son tres los principios que permiten llevar un estilo de vida orientado a fomentar la independencia psicológica sin dejar de amar:

- El primer principio es el de la *exploración* o el arte de no poner todos los huevos en la misma canasta.
- El segundo es el de la *autonomía*, o el arte de ser autosuficiente sin ser narcisista.
- El tercero es el principio del *sentido de vida*, o el arte de alejarse de lo mundano para buscar experiencias más profundas.

Este psicólogo americano no conoció a la pintora mexicana. Los separan años, países y culturas. Sin embargo, ambos coinciden en una palabra: *dignidad*. “Hay un lugar donde nada te puede lastimar,

donde no tienes precio y vales sólo por lo que eres. Es un punto de no retorno: la dignidad", asegura.

53

“Del año más maligno nace el día más bonito”

Nada existe al 100%. No todo es completamente bonito o feo, nadie es absolutamente bueno o malo. Por eso, incluso cuando atravesamos un periodo difícil y oscuro hemos de estar atentos: siempre hay un rayo de luz, aunque sea pequeño y débil, que nos muestra que, como dice el cuento, “también esto pasará”.

Es casi imposible que todo nos salga mal, que todos nuestros amigos nos traicionen o todos nuestros familiares nos abandonen. Si lo vemos así, ¡debemos quitarnos las gafas falseadoras que nos hemos colocado!

En la Biblia nos narran la vida de Job, un hombre al que, de repente, le llegan todos los males imaginables: desde la peste a la pobreza, desde el abandono al hambre. Y sin embargo no llega a perderlo todo: siempre le queda su fe, su esperanza, su optimismo fundado en la aceptación.

Empecemos por aceptar esa oscuridad no total que nos rodea porque también tiene su función: “Aun una vida feliz no es factible sin una medida de oscuridad, y la palabra felicidad perdería su sentido si no estuviera balanceada con la tristeza. Es mucho mejor tomar las cosas como vienen, con paciencia y ecuanimidad”, aseguró Carl Gustav Jung.

Reconozcamos que no sabemos en realidad qué se esconde tras ella.

Existe una fábula popular de un granjero y su caballo que nos puede ayudar a entenderlo.

Un granjero tenía sólo un caballo. Un día el caballo se escapó.

Todos los vecinos llegaron diciendo: “Lo sentimos tanto. Ésta es una muy mala noticia. Debes de estar muy molesto”. El hombre simplemente respondió: “Ya veremos”.

Unos días después su caballo volvió con 20 caballos salvajes. El hombre y su hijo metieron a los 21 caballos en el corral. Todos los vecinos llegaron diciendo: “¡Felicidades! Ésta es una muy buena noticia. Debes de estar muy feliz”. El hombre simplemente respondió: “Ya veremos”.

Uno de los caballos salvajes golpeó al único hijo del granjero, rompiéndole sus dos piernas. Todos los vecinos llegaron diciendo: “Lo sentimos tanto. Ésta es una muy mala noticia. Debes de estar muy molesto”. El hombre simplemente respondió: “Ya veremos”.

El país entró en guerra, y todo hombre joven y en buena condición física fue reclutado para luchar. La guerra fue terrible y mató a todos los hombres jóvenes, pero el hijo del granjero se salvó, ya que sus piernas rotas evitaron que fuera reclutado. Todos los vecinos llegaron diciendo: “¡Felicidades! Ésta es una gran noticia. Debes de estar muy feliz”. El hombre simplemente respondió: “Ya veremos”.

54

“No quiero amor a medias, rasgado y partido por la mitad. He luchado y sufrido tanto que me merezco algo entero, intenso, indestructible”

La escritora Gioconda Belli escribió una frase de gran belleza: “El tiempo nos ha vaciado de fulgor pero la oscuridad sigue poblada de luciérnagas”.

Si miramos a nuestro alrededor, descubriremos personas bellísimas que nos iluminan el camino, haciéndolo fácil y divertido, que nos acompañan en los buenos y los malos momentos, que nos recuerdan las cosas bellas como la amistad o la lealtad.

Sólo en la oscuridad podemos ver cómo brillan y descubrirlas. De día, a plena luz, nos pasarían desapercibidas.

Estas personas son el amor que ilumina nuestra vida y que Frida Kahlo reclama en este aforismo, que en su vertiente más romántica recuerda a la canción “Amor completo” de la cantante chilena Mon Laferte.

¿Cómo se puede sentir
Tantas cosas en tan poco tiempo, y no morir?
Tú puedes hacer un gran nido en mi universo
Puedes hacer lo que quieras conmigo
Yo siento que tú me quieres
Como yo te quiero
Acuéstate a mi lado
Esta noche te quiero vivir

Arrúllame, ahógame, aplástame
Desármame, cómeme, fúmame
Amor inquieto
Amor drogado
Amor completo

55

“A veces tienes que olvidar lo que sientes y recordar lo que mereces”

¿Existe el amor a primera vista? Sí, para los artistas de todos los tiempos y los enamorados apasionados, que creen que sólo mirándose a los ojos, en cuestión de segundos, sus destinos quedaron enlazados.

Sin embargo, algunos científicos se empeñan en contradecirlos.

Un estudio de investigadores británicos de la Universidad de Bath concluye que el amor verdadero en una pareja se demora doce meses —de promedio— en llegar, y nace de un equilibrio entre pasión, intimidad y entrega.

Concluyeron esto tras estudiar las relaciones amorosas establecidas por 147 parejas a través de la página de contactos Match.com durante seis meses.

Otros científicos de la Universidad de Zurich también llegaron a la misma conclusión en otro estudio en el que participaron cerca de 400 personas y que publicó sus resultados en la revista *Personal Relationships*.

Lo que sienten las personas en esos primeros minutos u horas es, en algunos casos, una confabulación de la memoria construida para alimentar la relación y, en otros, de deseo a primera vista.

Un análisis de estos datos reveló que la gente tiende a hablar de amor a primera vista cuando encuentra atractiva a una persona. A veces, esta atracción produce un fenómeno que describieron como el “efecto halo”, por el cual le atribuimos a una persona que nos gusta características positivas aunque no dispongamos de

información concreta. “Nuestro estudio concluyó que el amor a primera vista que se vive en el momento del encuentro no se parece ni al amor pasional ni al amor en general”, dijo el investigador Florian Zsok.

Sentimos atracción, deseo, necesidad… ¿qué buscamos?

Si es amor, recapacitemos y miremos más profundamente. Y si ya estamos en una relación que no nos resulta satisfactoria, no tengamos miedo a hacernos esa misma pregunta y otra más, ¿qué merecemos? Seamos sinceros con nosotros mismos. No nos conformemos con lo primero que nos llega, con lo que ya tenemos, con lo que nos dicen que nos toca.

El amor es para valientes.

Lao Tse dijo hace siglos que “ser profundamente amado te da fuerzas, mientras que amar profundamente a alguien te da coraje”. Tú decides qué mereces.

56

“Si alguna vez nos casamos, vas a ser, voy a ser, buten de ‘bien’, casi como mandada a hacer para ti”

Noam Shpancer, profesor de la Otterbein University, escribe en *Psychology Today* sobre las principales leyes de la atracción. Según él,

> estas leyes sirven para elegir a los candidatos, pero no funcionan en la selección final. La biología y el entorno nos empujan a ir a la tienda adecuada, pero no pueden determinar qué vamos a comprar. Eso lo decidimos nosotros mismos. En la selección final interviene un proceso interno subjetivo, oscuro y caprichoso, que no obedece necesariamente a los dictados de la razón, la evolución, la presión cultural y, ni siquiera, a nuestros planes e intenciones.

Veamos algunas leyes que intervienen en ese proceso:

- *La ley de la familiaridad*. Si no tratamos a alguien, ¿cómo nos enamoraremos de esa persona? Hay que pasar tiempo con ella, compartir momentos y experiencias, conversar… y tal vez así surja la chispa. Es cierto que algunas personas se enemistan según pasan más tiempo juntas, pero Shpancer cree que son sólo la excepción que confirma la regla.
- *La ley de la atracción física*. Muy importante. Si alguien no nos resulta atractivo, ¡seguro que no queremos una relación con él! Para Shpancer: “La mejor mercancía es la más cara, así que los compradores que no pueden ofrecer lo que se pide tienen que optar por lo que se pueden permitir. En el fondo,

los ricos van en Mercedes, la clase media en un Toyota y los pobres cogen el bus. Pasa lo mismo con el atractivo físico, la gente más guapa acaba con otros que son muy guapos, los mediocres con los mediocres, etc.". La doctora Carmen G. Valcárcel, en el Portal Primera Hora, escribe que "la apariencia física es esencial para sentir atracción sexual por una pareja. Muchas personas entienden que esto significa ser superficial. Sin embargo, existen múltiples estudios científicos que validan esta aseveración". Y esta experta en sexualidad añade: "Cuando dos personas se conocen ocurre un 'pareo' donde se buscan, consciente o subconscientemente, las cosas por las que se sienten atraídos". Como parte del proceso, "se establece una negociación donde se acepta o rechaza ese acercamiento basado en los criterios que hemos recibido a través de la evolución, de la genética y hasta del ambiente social en el que nos desarrollamos. Si ocurre ese 'pareo', se puede entonces desarrollar la atracción emocional que afianzará la relación".

- *La ley de la personalidad*. Hay dos rasgos que nos hacen especialmente atractivos: nuestra inteligencia y habilidades sociales y nuestra capacidad de mostrarnos cariñosos. Jeremy Nicholson, un destacado psicólogo social estadounidense experto en relaciones interpersonales, escribió también en *Psychology Today* un artículo sobre "¿qué hace que alguien sea atractivo? ¿Es el aspecto físico, el comportamiento, la inteligencia o algo más único y especial? Con un poco de esfuerzo, probablemente podríamos pensar en alguien que es atractivo por cada una de estas razones. También podríamos hallar ejemplos de personas que son sexy por otra cualidad. Como resultado de ello, incluso si solemos preferir a un cierto 'tipo' de persona, raramente tenemos una idea concreta de qué es ser atractivo y por qué. […] La atracción psicológica sigue influyendo mucho en las relaciones, especialmente en las que son a largo plazo. Usualmente esa forma de atracción es expresada a través de una personalidad grata y positiva […] La mayor parte del tiempo, estas características son comunicadas por medio de la comunicación verbal. Por ello, desarrollar un atractivo psicológico implica aprender la

habilidad de entenderse con el otro. Eso puede incluir tener conversaciones que creen un sentimiento de intimidad y conexión, así como discutir temas que hagan surgir un interés romántico y sexual", concluye.

- *La ley de la proximidad*. Lo habitual es que escojamos como pareja a alguien que tengamos cerca, al que podamos ver si no a diario, casi, pues es lo más sencillo para ambas partes.
- *La ley de la semejanza*. Los estudios no dejan lugar a dudas: nos atraen las personas con las que compartimos valores, aficiones, costumbres… No quiere decir que sean nuestro calco ni que sean idénticos. ¡Eso nos aburriría o nos llevaría a discutir!

"Sólo una persona amorosa, alguien que sea ya amoroso, puede encontrar la pareja adecuada. Ésta es mi observación: si eres infeliz encontrarás a alguien que sea infeliz. Sólo la gente feliz se siente atraída por la gente feliz. Los iguales se atraen. Las personas inteligentes se sienten atraídas entre sí; las personas estúpidas se atraen mutuamente. Te conectas con personas de tu mismo nivel. Así que primero sé feliz, alegre, celebra, y entonces encontrarás otra alma que esté celebrando y habrá un encuentro de dos almas bailando juntas y una danza maravillosa surgirá de ahí", escribió el místico, gurú y filósofo indio Osho.

57

“Cada ‘tic-tac’ es un segundo de la vida que pasa, huye y no se repite. Y hay en la vida tanta intensidad, tanto interés, que el problema es sólo saberla vivir. Que cada uno lo resuelva como pueda”

La vida nos ofrece todo: no hace falta inventar más. Pero hay que saber descubrir lo que nos da, hay que saber vivirlo, sacarle partido. Sólo así se puede ser feliz.

El gran Confucio dijo hace siglos que “la vida es muy simple, pero nos empeñamos en hacerla complicada”. Para el pensador chino, “hay que esperar lo inesperado y aceptar lo inaceptable. ¿Qué es la muerte? Si todavía no sabemos lo que es la vida, ¿cómo puede inquietarnos conocer la esencia de la muerte?”.

Hay un diálogo zen que apunta en esta misma dirección.

Cuenta que un alumno preguntó a su gurú:

—Maestro, ¿es malo pensar en la muerte?

A lo que el sabio contestó:

—Todo el mundo le rehúye al tema. Hijo, todos deberían comenzar el día pensando en la muerte. Así comenzarían la jornada con un baño de humildad, podrían enfrentar mejor el día que les llegó de regalo, y podrían valorar mejor cada instante que les toca vivir y cada cosa que hagan o que logran tener. Yo siempre les he dicho: la muerte no es su enemiga, es su mejor amiga.

58

“El hombre es dueño de su destino y su destino es la Tierra. Y él mismo la está destruyendo hasta quedarse sin destino”

El ser humano no es el único habitante del planeta. Sin embargo, se comporta como si lo fuera.

Hace miles de años éramos uno de los seres más débiles que la poblaban. Pero poco a poco le fuimos perdiendo el respeto a la madre Naturaleza, aprendimos a dominarla y, con el tiempo, a maltratarla.

Desde el inicio de la vida en la Tierra, se ha extinguido el 99% de las especies animales terrestres que la han habitado en algún momento. Si esta extinción es fruto de un proceso natural, evolutivo y de supervivencia, poco hay que decir. La Naturaleza es sabia.

Pero, ¿y cuándo nosotros, la especie humana, tenemos algo que ver con esa desaparición?

El ritmo actual de pérdida de biodiversidad es de cien a mil veces mayor que el que ocasionarían los procesos naturales de extinción de animales y plantas, según la suiza Anabelle Cuttellod, coordinadora regional de Listas Rojas para el Mediterráneo de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza.

Las especies oficialmente desaparecidas en el planeta desde que la UICN comenzó sus trabajos, hace unos 40 años, sumaban las 784 y otras 65 sólo sobrevivían en cautiverio o en cultivos en el año 2006.

La Lista Roja de la UICN sobre especies amenazadas de 2017 incluía 25 mil especies animales y vegetales en severo peligro. De las 87 967 especies recogidas, 25 062 están en peligro de extinción,

entre ellas algunas que eran abundantes hasta hace poco, como especies de fresnos de Estados Unidos y de antílopes de África.

A menudo pensamos en gobiernos o en organizaciones en defensa de la naturaleza, pero cada ser humano individual puede asumir su responsabilidad en la preservación del planeta más bello que tal vez nunca conoceremos.

59

“Tú mereces lo mejor de lo mejor porque tú eres una de esas pocas personas que, en este mísero mundo, siguen siendo honestas consigo mismas y ésa es la única cosa que realmente cuenta”

El millonario Warren Buffet dijo una vez que “la honestidad es un regalo muy caro y no hay que esperarla de gente barata”. John Lennon añade que tal vez “ser honesto no te consiga muchos amigos, pero te procurará los correctos”.

La honestidad no es un arte fácil pero sí imprescindible. Primero, empezando por nosotros mismos. ¿Somos capaces de mirarnos al espejo y reconocernos? ¿Podemos aguantarnos la mirada?

La escritora Virginia Wolf escribió que “si no puedes decir la verdad sobre ti mismo, no puedes decirla sobre otras personas”.

La honestidad es un valor universal. ¿O quizás no?

Un estudio de Jeff Butler, Paola Giuliano y Luigi Guiso recoge que las sociedades más estables y prósperas son, también, las sociedades donde existe mayor confianza y honestidad. El 68% de los suecos y el 59% de los finlandeses afirman que se puede confiar en casi todo el mundo. En cambio, en Ruanda sólo el 5% coincide con esa opinión.

El sociólogo holandés Geert Hofstede publicó un trabajo basado en encuestas de ciudadanos de clase media de más de un centenar de países, concluyendo que hay cinco dimensiones que distinguen a los países entre sí, recogido en el blog Xataka Ciencia.

- *Índice de distancia al poder* (PDI): la relación de las personas hacia la autoridad y la jerarquía. Suecia y Austria, por ejemplo, lo tienen bajo.
- *Individualismo versus colectivismo* (IDV): aquí se miden las culturas según su confianza en que el individuo cuide de sí mismo. El país que está en lo más alto de esta escala es Estados Unidos. En el puesto más bajo está Guatemala.
- *Evasión de la incertidumbre* (UAI): determina hasta qué punto la gente confía en las reglas y en los procedimientos fijos, independientemente de las circunstancias. Las culturas más incapaces de tolerar la incertidumbre y que precisan de reglas claras son, por orden, las de los siguientes países: Grecia, Portugal, Guatemala, Uruguay y Bélgica. Las culturas capaces de tolerar la incertidumbre, amantes de la flexibilidad y la informalidad son, por orden, las que se relacionan a continuación: Singapur, Jamaica, Dinamarca, Suecia y Hong Kong.
- *Masculinidad versus Feminidad* (MAS): la importancia atribuida a valores tradicionalmente masculinos o femeninos. Las culturas masculinas, las personas (sean hombres o mujeres) dan valor a la competitividad, la asertividad, la ambición y la acumulación de riqueza. Las culturas femeninas prefieren las relaciones personales y la calidad de vida. Islandia es un buen exponente de esto último.
- *Largo plazo versus Corto plazo* (LTO): las culturas orientadas al largo plazo valoran las cuestiones que afectan al futuro, persistencia o perseverancia, austeridad y vergüenza. Las orientadas a corto plazo valoran las cuestiones del pasado o el presente, estabilidad inmediata, protección personal, respeto por la tradición, reciprocidad de los saludos, los favores y los regalos a nivel inmediato, etcétera.

60

“Te mereces un amante que te quiera despeinada, con todo y todas las razones que te hacen despertarte deprisa y los demonios que no te dejan dormir. Te mereces un amante que te haga sentir segura, que haga desaparecer el mundo si camina de tu mano, alguien que cree que sus abrazos son el mejor complemento de tu piel. Te mereces un amante que quiera bailar contigo, que llegue al paraíso cada vez que te mira a los ojos y que nunca se canse de estudiar tus gestos. Te mereces un amante que te escuche cuando cantas, que te apoye cuando estés avergonzada y respete tu libertad; que vuele contigo y no tenga miedo de caer. Te mereces un amante que se lleve las mentiras y te traiga esperanza, café y poesía”

Terminamos este libro con la cita más larga de Frida Kahlo, pero vale la pena leerla completa porque está llena de luz y de esperanza. La esperanza que moviliza el mundo y cada persona en la vida.

Y el mensaje está claro.

Te mereces lo mejor. Y estás dispuesto a dar lo mejor. Sólo así tiene sentido el amor. La generosidad recorre una relación amorosa de verdad. Compartir con el otro todo lo nuestro: el tiempo, el espacio. Lo material y lo inmaterial. El presente y el futuro, el aquí

y el allí. Tus sueños y los suyos. Tus problemas, tus lágrimas, tus risas, tus alegrías.

Un estudio de la Universidad de Zurich demostró que las personas que son generosas son más felices. Publicado en *Nature Communications*, se pidió a 50 voluntarios que pensaran qué le regalarían a un ser querido. A continuación, se les proporcionó dinero y se les dividió en dos grupos: a una mitad se les dijo que podían gastarlo en ellos mismos y a la otra, que lo destinaran en obsequiar a un conocido. La resonancia mostró que se activaron más las áreas asociadas a la felicidad de aquellos que lo empleaban en otra persona.

Se demostró también que la cantidad de dinero no era importante, confirmando que los pequeños gestos son igual de potentes.

Los profesores Tobler y Fehr, del Departamento de Economía, junto con otros investigadores internacionales, comprobaron que el simple hecho de tener la intención de ser generosos ya produce un cambio neuronal y activa el área altruista de nuestro cerebro, con lo que se intensifica la interacción entre esta área y la asociada con la felicidad.

La generosidad es una flor exquisita y, como tal, delicada. Para crecer, exige ciertas condiciones. Por ejemplo, no debemos ser generosos para conseguir algo a cambio.

“Si alguna vez no te dan la sonrisa esperada, sé generoso y da la tuya. Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa, como aquel que no sabe sonreír a los demás”, dijo el Dalai Lama.

Te deseo una vida llena de generosidad, creatividad y pasión, tres atributos de la artista que ha inspirado este libro.

Anexo

La historia de Frida

"Es imposible el separar la vida y el trabajo de esta persona extraordinaria. Sus cuadros son su biografía", escribió un crítico mexicano la primera vez que Frida Kahlo exhibió en solitario en su propio país. Corría 1953. Su nombre ya había entrado en los libros de historia de su querido México, sus cuadros se exponían en París y Nueva York, formaban parte de las colecciones y fondos más importantes y ella tenía un grupo de discípulos conocidos como *Los Fridos*.

Un año después, la artista nacida como Magdalena Carmen Frida Kahlo y Calderón dejó una vida de sufrimiento y emociones, y se libró de su cuerpo torturado. Sus cenizas descansan en su adorada Casa Azul, el mismo rincón de Coyoacán donde vio la luz tan sólo 47 años antes una de las grandes del arte.

Su historia empezó mucho más atrás y en unas tierras lejanas que nunca llegaría a conocer, en la vieja Europa.

Wilhelm Kahl, su padre, era un judío de origen húngaro alemán. En 1891 y con sólo 19 años se embarcó hacia el Nuevo Mundo. Cuando puso los pies en México, dejó atrás su hogar y su pasado: se cambió el nombre por el de Guillermo Kahlo, más fácil de pronunciar en castellano, y abandonó su religión, declarándose ateo.

Jamás volvería a su país de origen y se nacionalizó mexicano en 1894. Unos amigos alemanes le ofrecieron trabajo en su ferretería y joyería, oficio que ya conocía porque su padre lo ejercía, y allí empezó su segunda vida.

Se casó con María Cárdenas y tuvo tres hijas. La segunda falleció

y su esposa lo hizo tras el parto de la tercera. Esa misma noche, Guillermo pidió la mano de una compañera de trabajo, Matilde Calderón. Ésta, que confesó con los años haberle dicho que sí porque le recordaba a un novio que se había suicidado, sería su segunda esposa y madre de sus otras cuatro hijas.

La tercera sería Frida, que llegó al mundo un lluvioso 6 de julio del año 1907.

Matilde era hija de un fotógrafo indígena y de la hija de un coronel español. A pesar de esta mezcla explosiva que corría por sus venas y que heredaron sus hijas, fue una mujer conservadora que jamás se entendió con la mayor de sus hijas, artista, revolucionaria, hecha a golpes contra toda norma.

A pesar de lo que a veces ha trascendido, Frida reconoció haber tenido una estrecha relación con su madre: “Mi madre fue para mí una amiga enorme, pero nunca nos unió la cosa religiosa. Mi madre llegaba a la histeria por la religión”. Para ella, “era como una campanita de Oaxaca. Cuando iba al mercado ceñía con gracia su cinturón y cargaba coquetamente su canasta”. Si bien no heredó sus ideas religiosas ni compartían ideas revolucionarias, la artista recordaba que, durante la revolución de Zapata y cuando ella era una niña, “durante la Decena Trágica mi madre abrió los balcones por la calle de Allende y acogió a los zapatistas. Atendió a los heridos y a los hambrientos les dio gorditas de maíz, único alimento que por esos días se podía conseguir en Coyoacán”. Tras el grito de “la tierra para quien la trabaja”, miles de hombres y mujeres se alzaron contra el caciquismo y el abuso en el país.

Lo que sí tuvieron en común Frida y su madre fue su pasión por los ropajes y adornos indígenas que la pintora convertiría en una de sus señas distintivas.

En cambio, tenía muchas más cosas en común con su padre, con quien mantuvo una relación cercana y cariñosa. Kahlo, que se dedicó al oficio de fotógrafo según dicen algunos por la influencia de su segundo suegro a partir de 1898, le puso el mote de Friducha. De él heredó el gusto por la fotografía y los autorretratos. Además de que fue quien la animó a iniciarse en la pintura, la alentó intelectualmente a través del arte y la filosofía. A pesar de ser de origen extranjero, fue él quien le descubrió la arqueología mexicana y su naturaleza.

Su padre, tras trabajar en algunos encargos, abrió su propio estudio en el domicilio familiar en 1901 y, a partir de 1904, viajó por el país tomando fotografías de edificios emblemáticos.

Mientras Matilde inculcaba la religión católica y una educación tradicional a sus hijas, su padre les daba libertad para estudiar y vivir. Sin duda, las diferencias ideológicas y de orígenes de sus padres y abuelos marcaron a fuego la identidad y la obra de Frida. Como sin duda lo hicieron dos hechos terribles: la poliomielitis que sufrió a los seis años y el accidente de tranvía en su adolescencia.

Había llegado 1913. La pequeña Frida enfermó: pasó nueve meses en cama y de aquel tiempo y ya para siempre, le quedaron un pie enano y una pierna deformada, que le provocarían grandes sufrimientos a lo largo de su vida. Aunque no serían sus únicos puntos débiles. El dolor la aguardaba agazapado unos años después en forma de accidente brutal.

Fue creciendo arropada en el hogar familiar. En la década de los veinte, Frida era una de las 35 chicas que asistían a la prestigiosa Escuela Nacional Preparatoria. Su sueño era convertirse en médico. Fue entonces cuando su vida se cruzó por primera vez con la del que sería su gran amor: Diego Rivera. Éste, ya un artista reconocido, había recibido el encargo de pintar el mural *La Creación* en su escuela. Sin embargo, el destino no movió aún sus hilos ni jugó sus cartas.

Por aquel entonces, Frida ya había empezado su activismo político y, en 1923, se hizo novia de un líder estudiantil de ideas socialistas, Alejandro. Un año después, la artista empezó a ayudar a su padre en el estudio, y descubrió los secretos del arte de la captura de la imagen, el revelado o el retocado. Sólo un año después, en 1925, es contratada como aprendiz en la imprenta de Fernando Fernández, un amigo de su padre, que le enseñó a dibujar y copiar grabados. Todos estos conocimientos y experiencias empezaron a sedimentar en su corazón y mente y son, sin duda, la arcilla de la que nacería la artista.

Sin embargo, fue a raíz del accidente que sufriría ese mismo año, un triste 17 de septiembre, el momento clave de su despertar. Se subió a un autobús con su novio al salir de la escuela y ya nunca volvería a bajarse de él. Un tranvía lo embistió lateralmente: su

pelvis y columna vertebral quedaron fracturadas por mil sitios. Los médicos dudaron que llegara a recuperarse. De lo que no tuvieron dudas es de que no conseguiría tener hijos. Cuentan que la joven Frida, al enterarse, escribió el certificado de nacimiento imaginario de un hijo que jamás tuvo, Leonardo, nacido en el hospital en el que se hallaba ingresada y en el mes de su fatal accidente.

De esa secuela, vendrían más de 30 operaciones a lo largo de su vida.

El siguiente año se lo pasó en cama, en medio de padecimientos, miedos y dudas. Su padre, durante una convalecencia en la que ni siquiera podía incorporarse, hizo que le colocaran un espejo bajo el baldaquino de su cama y un carpintero le fabricó una especie de caballete que le permitía pintar estando acostada.

Autorretrato con traje de terciopelo (1926) fue el resultado de todas aquellas horas y días, que nacía de la esperanza de convencer a su novio Alejandro de que regresara con ella. No lo consiguió, pero inició una de las carreras más fructíferas y apasionantes de una mujer artista: más de 200 pinturas, dibujos y esbozos relacionados con su vida, su cuerpo maltrecho, el dolor físico y emocional y su amor-odio con Diego Rivera. De esas obras, más de 55 son autorretratos de ella misma porque como le gustaba reconocer pintaba tantos porque "estoy sola tan a menudo, porque soy la persona que conozco mejor".

En 1927, gracias a su mejoría, recuperó su vida. Volvió a la escuela, se afilió a la juventud comunista y siguió pintando. Conoció a Diego Rivera y le mostró algunos de sus trabajos. Le preguntó si tenía talento y él le dijo que sí, lo que la animó a continuar. Poco a poco, la relación entre ellos, a pesar de todas sus diferencias y gracias a amigos e ideas comunes, fue estrechándose.

El muralista incorporó su retrato en el encargo que le había hecho el Ministerio de Educación: una Frida con una falda negra larga y una camisa roja aparece repartiendo armas.

Diego Rivera era un gran artista. Su genio se manifestó siendo ya un niño. Dicen que a los diez años pintaba perfectamente y que a los 13 años hizo su primer óleo. Vivió en un hogar lleno de mujeres, con una madre dominante y obsesionada con que se hiciera religioso, y un padre pusilánime. Perdió a su hermano gemelo a los dos años de vida. A los 14 años, tras un intento fallido en la escuela

militar por agradar a su progenitor, entró en la Escuela de Bellas Artes. A partir de ahí no hubo marcha atrás y a los 20 años se marchó al extranjero. Vivió en Europa y América Latina, tuvo varios hijos y amantes. E incluso dos esposas antes de conocer a la que sería su gran pasión, Frida Kahlo.

Con sólo 22 años, la pequeña y frágil pintora se convirtió en la tercera mujer de Diego Rivera, 20 años mayor que ella, casi 100 kilos y 25 centímetros más de altura. ¡Qué impresionante contraste! Con la discreta ceremonia civil se abrió la caja de Pandora: infidelidades, insultos, divorcio y reconciliación, lesbianismo, intentos de suicidio, tres abortos… y un amor y admiración mutuos grandes, incapaces de atenerse a límites y convenciones. "Sufrí dos graves accidentes en mi vida… Uno en el cual un tranvía me arrolló y el segundo fue Diego", dijo más de una vez.

A partir de aquí, sólo tres grandes hilos parecen mover su vida: el arte, la política y su tormentoso amor por Diego.

En 1929, Frida pinta su segundo autorretrato, *El tiempo vuela*, en el que ya aparece su estilo folklórico. Su pintura personal, que algunos definen como ingenua pero metafórica y profunda a la vez, es, como decíamos al principio, el reflejo de su propia biografía, una vía por la que exorcizar la realidad angustiosa y hostil en la que vive. A pesar de que pintó retratos de niños y obras inspiradas en la iconografía mexicana auténtica y anterior a la colonización, apostando por reconocer y poner en valor todo ese pasado, fue más conocida por las piezas que hablan sobre ella.

Unos dicen que por influencia de su madre, otros del propio Rivera que se lo exigió y otros en honor de sus ideas revolucionarias y nacionalistas que exaltaban la identidad indígena, la artista empezó a vestir largas faldas mexicanas, moños trenzados con cintas de colores y collares y pendientes precolombinos. Así vestida también se refleja en obras como *Autorretrato como tehuana* o *Autorretrato con monos*, en que su figura aparece sobre plantas selváticas y animales, o en *Mi nana y yo*.

Fue en 1930 que pintó un doble retrato, mientras residía en San Francisco con su marido, titulado *Frida y Diego Rivera*, basado en su retrato de bodas. Este cuadro se mostró en 1931 en la Sexta Exhibición Anual de la Sociedad de San Francisco de Mujeres

Artistas. Esa fue la primera muestra pública de su trabajo que en 1937 podría ser contemplada en una exposición colectiva en la Universidad Nacional de México. En 1938, André Breton visitaba a Trotsky, gran amigo de la pareja y a quien habían dado acogida en su exilio. El padre del surrealismo vio los esbozos de *Lo que el agua me dio* y quedó fascinado por la obra, animando inmediatamente a Frida a exponer en Nueva York (en la Galería Julian Levi ese mismo octubre) y en París. Breton aseguró que Frida era surrealista aunque ella nunca se sintió cercana. Al final de sus días, incluso lo rechazó abiertamente al decir que ella sólo pintaba su realidad: "Se me tomaba por una surrealista. No es correcto. Yo nunca he pintado sueños. Lo que yo he representado es mi realidad". Frente a los sueños que representaban esos artistas europeos, los símbolos de Frida en sus cuadros tienen significación para ella y son fruto de su actividad consciente.

Es su manera de dar forma a su personalidad apasionada, a su lucha violenta contra la enfermedad y a todo el conocimiento que sobre ella misma fue recogiendo gracias a tantas épocas de dolor y felicidades extremas.

Durante los primeros años de la década de los treinta, la vida del matrimonio transcurrió en diferentes ciudades americanas, que encargan trabajos al gran muralista. En 1933 ocurrió un hecho muy famoso, que da idea de lo apasionado y carismático que era también Diego Rivera, el gran tótem. La pareja se trasladó a Nueva York para responder al encargo que había recibido el artista: un mural en el Rockefeller Center. Rivera pintó el retrato de Lenin y, cuando los responsables del encargo se enteraron, le pidieron que lo borrara. Se negó. Se rescindió el encargo y otros que tenía. Aun así no cedió. Un año después, el mural fue destruido.

Tal y como se va destruyendo el matrimonio de la pareja. Las relaciones amorosas paralelas son frecuentes en la vida de ambos. Sin embargo, ese año Frida descubre que su marido la engaña con su hermana pequeña, Cristina. Es más de lo que puede soportar y se separan por un tiempo. Se reconcilian y acuerdan vivir de forma más libre.

Finalmente, en 1939 se divorcian. En 1940, Trotsky es asesinado. Debido a la relación que había mantenido con él en el pasado, Frida pasa dos días en prisión. El líder revolucionario fue

uno de los muchos amantes que tuvo, entre artistas y revolucionarios.

Varias infecciones graves vuelven a postrarla. Sin embargo, una buena noticia le llegaría a la artista ese mismo año: ella y Diego se reconciliarían y volverían a casarse en el 54 cumpleaños de él.

Su obra empieza a ser conocida en todo el mundo; participa en exposiciones colectivas e individuales por todo el mundo. En 1943 se convierte en profesora de Arte y aunque una nueva recaída le impide trasladarse a Ciudad de México para las clases, un grupo de fieles discípulos que la acompañaran hasta la muerte acuden a su hogar para recibir sus enseñanzas. Los conocían como Los Fridos y juntos hicieron una primera obra colectiva en la pulquería La Rosita, cerca de la Casa Azul que la artista había heredado de sus padres.

1944. Europa se desangraba. El cuerpo de la artista también durante todo lo que quedaba de década: operaciones de espalda, varios corsés, uno de ellos de acero y durante ocho meses, y punciones. El desaliento no pudo con ella: expuso en Nueva York y en la biblioteca Benjamin Franklin de la capital de Estados Unidos.

Su segundo matrimonio también se volvió a ver amenazado por la sombra del divorcio. Diego se enamoró de María Félix y consideró separarse de su mujer. Esta vez fue su hermana Cristina quien se encaró con María para que no destrozara la vida de Frida. La relación de Diego y la actriz hizo aguas.

El amor volvió a triunfar y en medio de un 1950 lleno de operaciones tortura —¡hasta siete en la columna vertebral!— Frida pasó el año hospitalizada. Cuentan que Diego dormía la mayoría de las noches en la habitación de al lado. Cuando Frida recuperó la libertad ya nunca dejó la silla de ruedas y pasó a ser cuidada por enfermeras.

En 1953 se organiza la primera exposición individual de la artista en su país, momento en el que volvió a dar muestras de su personalidad poderosa y brillante. El médico le dijo que no podía dejar la cama para ir a la inauguración. Ella no pensaba perdérsela: cargaron su cama en la parte trasera de un camión que la llevó hasta la galería. Ella les seguía en una ambulancia. Al llegar al

punto de destino, se volvió a meter en la cama. Cuatro hombres la entraron a hombros en la sala y depositaron la cama en el centro, desde donde ella, como emperatriz en su trono, saludaba a todos los asistentes.

En 1954 volvió a ser ingresada. Empieza aquí a correrse el telón de su vida, de una manera lenta y misteriosa. No se sabe por qué ingresa, aunque algunos dicen que por intento de suicidio. A estas alturas, su cuerpo está agotado de luchar a pesar de no haber llegado al medio siglo. En su diario, hay una entrada por aquellos días: "Salí sana, hice la promesa y la cumpliré de jamás volver atrás". ¿A qué promesa se refería? Un mes después vuelve a ser hospitalizada por un accidente y semanas después fue una neumonía la que la llevó de nuevo a la cama.

Contra la opinión de los médicos, el 2 julio, ella y Diego acudieron a una manifestación contra la intervención de Estados Unidos en Guatemala. Fue su última aparición pública: una aparición muy coherente con su vida pero poco con su salud. Empeoró la neumonía.

Un julio llegó al mundo la artista mejor cotizada, un ser excepcional e inclasificable, una mujer apasionada y dolorida.

Un julio se fue de este mundo. El día 13 dejaba de existir Frida Kahlo: nos dijo adiós desde la misma Casa Azul en la que había nacido. La última entrada de su diario decía: "Espero alegre la salida y espero no volver jamás". Algunos quieren ver en estas palabras una nota de suicidio. ¿Quién lo sabrá?

Esa misma tarde, su féretro fue expuesto y más de 600 personas acudieron a honrar a la que ya era un símbolo del querer, de la lucha, del orgullo y el amor en México y en todo el mundo. Ese mismo día, cumpliendo sus deseos, "cuando muera quemen mi cuerpo… no quiero ser enterrada. He pasado mucho tiempo acostada. Simplemente quémenlo", su desconsolado Diego la incineró. Sus cenizas, guardadas en una urna precolombina en la Casa Azul que compartieron los dos amantes, aguardaban las de Diego. Así lo deseaba el muralista, descansar juntos y mezclados por toda la eternidad en su pequeño paraíso, pero las dos hijas de los matrimonios anteriores de Rivera les negaron ese deseo.

Cuando éste murió, sólo tres años después de un paro cardiaco y

aquejado de un cáncer, fue enterrado en la Rotonda de Hombres Ilustres de México. Sólo un año después, en 1958 —esta vez sí respetando sus deseos—, la Casa Azul se abrió al pueblo de México y se convirtió en museo.

Todos podemos hoy acudir allí a honrar a la pequeña Frida, una mujer que como ave fénix fue capaz de renacer una y otra vez de sus cenizas de dolor, volar por encima del universo estrecho de mujer y mexicana que le había correspondido a pesar de sus piernas y columna remendadas, revolucionar el arte sin pretenderlo y sin dejarse dominar por normas o estilos.

El frágil cuerpo de Frida Kahlo proyecta una inmensa sombra gracias a sus obras y sus escritos, sinceros y pasionales. Sin buscarlo ni pretenderlo, sus trenzas y collares son símbolo e inspiración para muchas mujeres, ¡y hombres!, en países que ella ni siquiera soñó y más allá de los años.

Frida Kahlo es universalmente conocida por la fuerza de sus cuadros, por su biografía que ha inspirado películas y documentales, por la libertad con la que vivió el amor, el arte y la vida que tanto amaba, pese a haber luchado contra la enfermedad y la incomprensión social.

En el primer libro que interpreta a la artista mexicana como maestra del arte de vivir, **Allan Percy** —autor de *Nietzsche para estresados*, entre otros bestsellers— presenta **60 inspiraciones cotidianas** para poner color a nuestra existencia y atrevernos a vivirla a nuestra manera, escapando de las expectativas de otros. Las cápsulas de sabiduría práctica de esta gran creadora son una valiosa fuente para, entre muchas otras inspiraciones…

- Conocer nuestra verdadera esencia
- Liberar la creatividad que llevamos dentro
- Sobreponernos a los contratiempos de la vida
- Perseguir los propios sueños
- Hallar el amor dentro y fuera de uno mismo
- Vivir con intensidad el momento a momento

Frida para apasionados

Primera edición digital: agosto, 2019

D. R. © 2019, Allan Percy

D. R. © 2019, derechos de edición mundiales en lengua castellana:
Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. de C. V.
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C. P. 11520,
Ciudad de México

www.megustaleer.mx

D. R. © Penguin Random House, por el diseño de portada
D. R. © iStock by Getty Images, por la ilustración de portada

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización. Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, https://cempro.com.mx).

ISBN: 978-607-318-096-2

/megustaleermexico @megustaleermex

Conversión eBook:
Mutāre, Procesos Editoriales y de Comunicación

Índice

Frida para apasionados

PRÓLOGO: ¡Viva la vida!

60 inspiraciones vitales
para diseñar tu vida a tu manera

ANEXO: La historia de Frida

Sobre este libro

Créditos